కౌముది కిరణాలు

(139 వ్యక్తిత్వ వికాస కిరణాలు)

– కిరణ్ ప్రభ

2 కౌముది కిరణాలు

కౌముది కిరణాలు

కిరణ్ ప్రభ

[illegible]

4 కౌముది కిరణాలు

విషయసూచిక
1. ఎప్పటికెయ్యది ప్రస్తుతం...8
2. 3 సి..10
3. మీ ఆలోచనా స్థాయి ఎంత?..11
4. ఏ భాయ్ జర దేఖ్ కె ఛలో...12
5. జీవితాలు చెప్పే ప్రవచనాలు..13
6. షరతులు వర్తిస్తాయి..!..14
7. నేను - నా యిష్టం...15
8. అంతర్వాణి...16
9. స్టాప్ బోర్డు చాలా అవసరం..!!..17
10. నోబెల్ బహుమతి చెప్పే పాఠం..18
11. బరువెక్కే మనసు...19
12. Self-Compassion...20
13. జీవితానికి జలుబు చేస్తే..!...21
14. జీవితం కొట్టే దెబ్బలు..23
15. మనిషి గోతిలో పడితే..!?..24
16. ఆలోచనలే నేస్తం- ఆలోచనలే సమస్తం..26
17. రెండు కథలు ఒక పాఠం..27
18. సగటువ్యక్తి ఎదగలేడా?...28
19. మొదలుపెడితే ముగించాల్సిందే..!!..30
20. తప్పుకోవడంలో తప్పులేదు..32
21. కార్డు తిప్పి చూద్దాం..!...33
22. నిత్య విద్యార్థిగా కొనసాగుదాం...35
23. మైక్ లాగేసుకునే మనుషులు...37
24. ఆలోచనల్లో స్పష్టత తెచ్చుకోవడం ఇలా!..38
25. ఆలోచనల్లో స్పష్టత..40
26. మెచ్చుకుందాం రండి..!...41
27. కోరుకున్న తీరం చేరాలంటే...43
28. బాగున్నారా?...44
29. నీతిశతకాలు – న్యూరోసైన్సు..46
30. ‘చిన్న’ ను చిన్నబుచ్చకండి..!...48
31. చెవిలో జోరీగ..49
32. అపస్వరాన్ని అర్థం చేసుకుందాం..50

33. కొన్నిసార్లయినా చెప్పుకుందాం ..!....51
34. భావోద్వేగాల బదిలీ 52
35. జగమంత కుటుంబమా? ఏకాకి జీవితమా ?....53
36. అంచనాల అంచుల్లో ...!....54
37. ???....56
38. ఏనుగు ఇలాగే ఉంటుంది !....58
39. 90-10; 80-20; 30-30....59
40. కలమూ కాగితం....61
41. అందరూ బిజీనే ..!....62
42. పక్కవాణ్ణి తొక్కుకుంటూ 63
43. నాక్కొంచెం నమ్మకమివ్వు 64
44. దేనికి బాధ పడాలి ? - దేనికి కూడదు ?....65
45. 3G - 3 జి - ధన్యవాదాలు , సుహృద్భావం , శుభాకాంక్షలు 66
46. ముగింపు , విరామం....68
47. అనుకోవడాలు అనెయ్యడాలు 69
48. పెద్దగీత - చిన్నగీత 71
49. అందరూ ప్రత్యేకమే !....72
50. మన విలువ మనకుంటుంది....73
51. ఏ రచన నిలిచేదెంత కాలం ?....75
52. ఇ మెయిల్ చిట్కాలు 76
53. 100 - 150 – 200....78
54. అందుకో మిత్రమా అభినందనలు ..!!....80
55. ఎక్కడో ఏదో జరిగింది ..!....82
56. రిమోట్ కంట్రోల్ 83
57. మనల్ని మనతో మోసుకెళ్లడం 84
58. ఈ బస్సు కైకలూరు ఎందుకెళ్ళదు ?....85
59. అందర్నీ గౌరవిద్దాం 86
60. అందరూ బాగుండాలి ..!....87
61. అదా..ఇదా..? ఇదా..అదా..?....88
62. భయం..! భయం.!!....89
63. మనల్ని మనం జయిద్దాం ..!....90
64. ఇద్దరమూ గెలుద్దాం ...!....91
65. గాయాన్ని కెలక్కండి ..!!....93

66. ఈ మనసుకేమైందీవేళ ?....94
67. అస్త్రసన్యాసం చెయ్యొద్దు 95
68. అనుకూల, ప్రతికూల ఒత్తిళ్ళు 96
69. పరిష్కారం ప్రధానం 97
70. మనం మనంగా మిగులుదాం..!....98
71. మాటే మంత్రము 99
72. మనల్ని మనం గౌరవించుకుందాం ..!....100
73. మనమూ మేజిక్ చెయ్యొచ్చు 101
74. అపార్థాల వలయాలు 102
75. ఏమిటి ? ఎక్కడ ? ఎందుకు ? ఎవరు? ఎలా?....104
76. ఈ పని రేపు చూసుకుందాంలే ...!....106
77. కంప్యూటర్ కీస్ చెప్పే పాఠాలు 108
78. మా అమ్మ మదర్ థెరిసా కాదా ?....109
79. పరీక్షలు .. పరీక్షలు ..!!....110
80. అయిదారేడుల పాపల్లారా ..!....111
81. గతానికి స్వాగతం 112
82. పక్కవారిని చూసి ఏమి నేర్చుకోవాలి ?....113
83. ఆలోచనలకు సంకెళ్ళు 114
84. మెదడుకీ టైమ్ టేబిల్ 115
85. అనేకపనులు ఒకేసారి చెయ్యగలమా ?....116
86. వెంకయ్య మాస్టారు 117
87. వయసును జయించడమెలా?....119
88. ‘ఇలాగే ఉండాలి’ – ‘ఎలాగైనా ఉండొచ్చు’....121
89. వాదాలు – వివాదాలు 122
90. ప్రకృతే ప్రథమ గురువు 124
91. ఎవరేమనుకుంటున్నారో ..!?....125
92. సంగీతం - క్రికెట్ – సర్కస్ 126
93. కొత్త కళ్ళజోడు 127
94. జిందగీ ఏక్ సఫర్ 128
95. సలహా....129
96. బుద్ధి – హృదయం....131
97. సంకల్పం – సంసిద్ధత 132
98. నవ్వు ..నవ్వించు !....133

99. వ్యక్తిత్వవికాసం...135
100. అంతా సాపేక్షమే!..136
101. కొంతకాలం నేలకొచ్చాం..137
102. ఆకాశానికీ హద్దులుంటాయి..138
103. స్నేహం...139
104. సమస్యలో పరిష్కారమా? పరిష్కారంలో సమస్యా?...141
105. లూప్ లైన్...142
106. మనలోనే అన్నీ..!!..144
107. సకలకళావల్లభుడు..145
108. కెమేరా కన్ను..146
109. నీ మనసు నాకు తెలుసు..147
110. కృతజ్ఞత..148
111. మాయ తివాచీ..!..149
112. నేను..!...151
113. విజేత...152
114. అదృష్టదేవత...153
115. యుద్ధం చెయ్యాలా?...155
116. దేనికెన్ని మార్కులు?...156
117. అవ్వొచ్చు.. కాకపోవచ్చు..!...157
118. మనల్ని దిగజార్చే వాళ్ళు...158
119. ఆగుదామా? ఎదుగుదామా?..160
120. ‘నాకోసం నేను’ అనుకునే సమయం..161
121. రోజుని ఇలా మొదలు పెడదాం..!..162
122. అటువైపు ఏముందో..!..163
123. ఒప్పేసుకుందాం..!..164
124. రిలాక్సవ్వండి..!..165
125. మంచిగా మాట్లాడితే పోయేదేం లేదు..!!...166
126. జీవితమా నీకు వందనం..!!..167
127. ప్రతి భావోద్వేగాలు..168
128. ఒంటరితనం..170
129. తరాలు – అంతరాలు..171
130. ప్రతికూల భావాలూ ఉపయోగమే..!...173
131. చప్పట్లు కొట్టండి ప్లీజ్..!!..175

132. హిట్ రిఫ్రెష్..176
133. అన్నింటికి సమయం ఉంది..177
134. చిన్ను – చింటు..178
135. సన్నజాజి రేకలు...179
136. మంచితనానికి మారుపేరు మీరే..!!...180
137. బొమ్మా – బొరుసు..182
138. నడిచొచ్చిన దారులు..!...183
139. వినడం కూడా ఒక కళే!...185

1.ఎప్పటికెయ్యది ప్రస్తుతం

మేనేజ్మెంట్ పాఠాల్లో సిచువేషన్ లీడర్షిప్ అని ఒక విధానం ఉంది. అది పరిస్థితులకు తగిన యాజమాన్య విధానం. డివోషనల్ లీడర్షిప్ అని మరో విధానం ఉంది. ముందుగా పరిస్థితులకు తగిన యాజమాన్య విధానం కొంచెం వివరంగా తెలుసుకుందాం:

మేనేజరు తన క్రింద పనిచేసే బృందసభ్యులతో ఎలా మెలగాలి? ప్రతి చిన్న విషయం పట్టించుకోవాలా?

పనంతా వాళ్ల మీద వేసేసి ఏమి పట్టించుకోకుండా ఉండాలా?

ఒక కోణంలో చూస్తే అన్నీ సరైన విధానాలే. ఇంకో కోణంలో చూస్తే అన్నీ సరైన విధానాలు కావు. ఎందుకంటే మేనేజరు తన బృందసభ్యులతో సందర్భానుసారం ప్రవర్తించాలి. కొత్తవాడైతే ప్రతిదీ చెప్పాలి, నేర్పాలి. దీన్ని మైక్రో మేనేజ్మెంట్ అంటారు. ఒకవేళ ఆ టీం మెంబర్ చాలా కాలంగా పనిచేస్తున్న వాడైతే అతనికి బాధ్యతలు అప్పగించేయాలి. కొత్త వాళ్లకేమో ప్రాతినిధ్యం(డెలిగేషన్) అనే విధానం వాడకూడదు. వాళ్లకి అనుభవం వచ్చేదాకా మైక్రో మేనేజ్మెంట్ ను సరైన విధానం కాదు. పాతవాళ్లకు పని ఇచ్చి వదిలేయాలి. ఇలా సందర్భాన్ని బట్టి యాజమాన్య శైలిని మార్చుకోవడమే సిట్యుయేషన్ లీడర్షిప్. ఈ విధానం మన నిత్యజీవితంలో కూడా ఎలా ఉపయోగపడుతుందో చూద్దాం. పట్టు, విడుపు ఉండాలి. ఎప్పటికి ఏది ప్రస్తుతమో ఆ సూచనలు నాయకత్వాన్ని (లీడర్షిప్) ప్రతిబింబించేవి.

మనుషుల్లో ప్రతి ఒక్కరికీ ఒక్కో విధమైన వ్యవహారశైలి, వ్యక్తిత్వము ఉంటాయి. అయితే నేనింతే, నేనిలాగే ఉంటాను, నేనెందుకు మారాలి? అనే భావాలు అందరికీ అన్నివేళలా సరిపోయేవి కావు. మన సహజ వ్యక్తిత్వం ఏదైనా సందర్భాన్ని బట్టి కొంత రాజీపడడం, కొంత తగ్గి ఉండడం, కొంత వెసులుబాటుగా ఉండడం అనుకున్నవాటిని సాధించడానికి తప్పక కావలసిన కొన్ని లక్షణాలు. అట్లాగని పూర్తిగా వ్యక్తిత్వం చంపేసుకోమని అర్థం కాదు. మొండిగా ఉండొద్దు అనేదే ఇక్కడ గమనించాల్సిన అంశం.

కోట్లాదిమంది వ్యక్తులు, కోట్లాది వ్యక్తిత్వాలు, కోట్లాది సందర్భాలు, కోట్లాది సమస్యలు, కోట్లాది పరిష్కారాలు. వీటన్నింటి మధ్య అప్పుడప్పుడు పరిసరాలకు తగినట్లు, సందర్భాలకు తగినట్లు మనల్ని మనం మలచు కోవడంలో తప్పులేదు. ఇది విజేతల జీవితాలు తెలియజేసే గుణపాఠం, వారి అనుభవాల సారాంశం. మనల్ని మనం మర్చిపోకుండా మన ఆత్మగౌరవాన్ని తాకట్టు పెట్టకుండా కావలసింది సాధించుకోవడానికి కాస్త వెసులుబాటుగా ఉండడమే కీలకం. అదొక నైపుణ్యం, అదొక విద్య కూడా. మేనేజ్.

2.3 సి

కార్పొరేట్ సంస్థల్లో చెప్పే యాజమాన్యపాఠాలు ఉద్యోగస్తులకు నేర్పే విజయసూత్రాలు చాలాసార్లు మామూలు జీవితంలోని సందర్భాలకు కూడా వర్తిస్తాయి. కార్పొరేట్ సంస్థల్లో విజయవంతమైన వృత్తి జీవితానికి (ప్రొఫెషనల్ లైఫ్) కి బృందసభ్యులైనా, బృంద నాయకుడైనా టీం లీడర్ అయినా కొన్ని మార్గదర్శక సూత్రాలు పాటించాలి. అవి ఏమిటంటే ఒకటి (కమిట్మెంట్) నిబద్ధత చేపట్టే పనిలో, చేసే విధానంలో అంకితభావం ముఖ్యం. రెండోది ఏ పనినైనా నిలకడగా చేయడం. మూడోది కాంటెక్స్ట్ బేస్డ్ కమ్యూనికేషన్. సమాచారం అందించడంలో కానీ సేకరించడంలో కానీ సందర్భం ఏమిటి? అని ఎదుటి వారికి స్పష్టంగా చెప్పడం.

ఈ మూడు సూత్రాలను పాటిస్తే ఆఫీసులో అందరి దృష్టిలో విశ్వసనీయత (క్రెడిబిలిటీ) పెంపొందించు కోవచ్చు. అందరితో సంబంధాలు కొనసాగించడం విజయానికి దారితీసే అంశాలు.

ఇవి నిత్యజీవితంలో కూడా అలాంటి సందర్భాలకే ఎలా వర్తిస్తాయో చూద్దాం. మొదటిది నిబద్ధత (కమిట్మెంట్) లేకపోతే, మనం చేసే పని మీద మనకే నమ్మకం లేకపోతే అది సఫలమవుతుందా విఫలమవుతుందా కూడా సందేహాస్పదం. నిబద్ధతతో ఏ పని ప్రారంభించినా అవరోధాలను తట్టుకుని ముందుకెళ్లే మానసిక ధైర్యం సమకూరుతుంది. చేపట్టిన పనిని నిలకడగా చేస్తూ ఉంటే మన మీద మనకే నమ్మకం పెరుగుతుంది. ఎదుటి వాళ్ళకి కూడా మనమీద ఒక అంచనా ఉంటుంది. రెండోది నిలకడ

(కన్సిస్టెన్సీ) అవసరం. దాని వల్ల వచ్చే సత్ఫలితాలను అర్థం చేసుకోగలిగితే ఏ పనిలోనైనా విజయం సాధించడానికి నిలకడ ఎంత ముఖ్యమో అర్థమవుతుంది. మూడోది కాంటాక్ట్స్ కమ్యూనికేషన్. మనం ఒకరికి ఏదైనా చెప్పేటప్పుడు, అడిగేటప్పుడు, సమయం, సందర్భం కూడా స్పష్టంగా తెలియజేస్తే అలాంటి సంభాషణలు పరస్పరవిశ్వాసాన్ని పెంపొందిస్తాయి. అలా కాకపోతే ఏమిటి? ఈయన ఈ విషయం ఎందుకు అడుగుతున్నాడు! అవును, ఎందుకు నాకీ విషయం చెబుతున్నాడు! అనే అనుమానాలు ఎదుటి వాళ్ళల్లో రేకెత్తించిన వాళ్ళమవుతాం. అందువల్ల ఈ మూడూ కలిసి కన్సిస్టెన్సీ కాంటాక్ట్స్ కమ్యూనికేషన్. వీటిని మన వ్యవహారశైలిలో భాగం చేసుకుంటే అదే మన వ్యక్తిత్వపు విశ్వసనీయతను(క్యారెక్టర్ క్రెడిబిలిటీ) పెంపొందిస్తుంది. అదే విజయానికి బాటలు వేస్తుంది. చివరగా ఒక మాట. ఏ మార్గదర్శక సూత్రాలకైనా మినహాయింపులు, షరతులు ఉంటాయని అర్థం చేసుకోవాలి.

3.మీ ఆలోచనా స్థాయి ఎంత?

జీవిత గమనంలో చాలా సందర్భాల్లో గరిష్టం(మాక్సిమం) కనిష్టం (మినిమం) స్థాయిలతో పాటు అభిలషనీయమైన (ఆప్టిమమ్)అనే స్థాయి కూడా ఉంటుంది. సంతోషం, సంపద ఇలాంటివన్నీ గరిష్టంగా ఉండాలని ఆశిస్తూ చాలా ఎక్కువగా కావాలని కోరుకుంటాం. కష్టాలు, ఇబ్బందులు కనిష్టంగా ఉండాలని అనుకుంటాం, తప్పులేదు. ఆలోచనల విషయంలో గరిష్టం చాలా ఇబ్బందుల్ని తెచ్చిపెడుతుంది. ప్రతి విషయం గురించి ఎక్కువగా ఆలోచించడం, అవసరమైన స్థాయిని మించి పదేపదే ఆలోచనలను కొనసాగించడం. తక్కువగా ఆలోచించడం వల్ల ఎన్ని అనర్ధాలు ఉన్నాయో అధికంగా ఆలోచించడం వల్ల కూడా అన్ని అనర్ధాలు ఉన్నాయని అనుభవజ్ఞులు నొక్కి చెపుతారు. ఎలాగంటే ఎక్కువగా ఆలోచించడం అంటే ఏంటి? అదే సందర్భంలో, అదే సన్నివేశంలో, అదే సమస్యలో ఇరుక్కుపోయి అక్కడే ఉండిపోవడం. ఉదాహరణకు ఎప్పుడో జరిగిన పొరపాటును పదేపదే తలచుకోవడం, రాబోయే సంఘటనలను ఊహించుకుని అలా అవుతుందేమో! ఇలా అవుతుందేమో! అని వివిధ కోణాల్లో ఆలోచించడం. ఇలాంటివన్నీ అధికంగా ఆలోచించడం వల్ల కలిగే అనర్ధాలు. ఇంకా వీటి కొనసాగింపులే పదిమందిలో కలవలేక పోవడం, వాళ్లేమనుకుంటారో, వీళ్లేమనుకుంటారో, అనుకోవటం కూడా అధిక ఆలోచనలే. పదిమందిలో మాట్లాడ లేక పోవడం, నేను సరిగా మాట్లాడలేనేమో, ఏం మాట్లాడితే ఏమనుకుంటారో, ఇవి అతి ఆలోచనలు. ఇలాంటి సందర్భాల్లో అధిక ఆలోచనలను తగ్గించుకుని ఏ సందర్భానికి ఎంత అభిలషణీయ స్థాయిని గుర్తుపట్టగలిగితే, అలవాటు చేసుకుంటే, ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది, ఉత్పాదకత పెరుగుతుంది సమయం, శక్తి కూడా సద్వినియోగాలవుతాయి. తెలుసుకోవాల్సింది అనవసర ఆలోచనలను అదుపులో పెట్టుకోవాలి. అవసరమైనంత మేరకే ఆలోచించటం అలవాటుగా మార్చుకోవాలి.

4.ఏ భాయ్ జర దేఖ్ కె ఛలో.
వేగం, వేగం, వేగం. ఆధునిక ప్రపంచంలో వేగం లేని ప్రదేశం లేదు, వేగం లేని చర్య లేదు, వేగం లేని జీవితమే లేదు. ఎక్కడ చూసినా వేగయుగం. వెనుకబడితే వృద్ధాప్యం తరుముకు వస్తుంది. పరుగుతీయ్. ఉరుకులు, పరుగులు తీయ్, సమయం లేదు మిత్రమా! పక్కవాడు ముందుకెళ్ళి పోతున్నాడు, మనమూ వెళ్ళాలి. పరిగెత్తుదాం పద. ముందుకు తొక్కుకుంటూ, చూసుకుంటూ. ఇదీ నవీనయుగం తీరు. విద్య, ఉద్యోగం, వ్యాపారం, కళారంగం, రాజకీయరంగం- ఎక్కడ చూసినా వేగమే. ఉద్యోగాల ఇంటర్వ్యూలో కూడా ఎంత వేగంగా సమాధానాలు ఇస్తారనే పరీక్షల వేగంతో పోటీతత్వం పెరిగి పోతుంది. మనిషిలోని అంతర్గత శక్తులు మరింతగా పైకి వస్తాయి కాబట్టి ఏదైనా సరే త్వర త్వరగా చేయాలి ఆధునిక వ్యాపార వాణిజ్యసూత్రం అయింది. అయితే ఈ వేగం, పరుగు వల్ల ఎన్ని నష్టాలు ఉన్నాయో ఎన్ని ప్రతికూల ప్రభావాలు ఉన్నాయో విశ్లేషించే సమయం కూడా ఎవ్వరికీ లభించటం లేదు అందరూ అంగీకరించే వాస్తవమే. పోటీ తత్వం, వేగం, పరుగు లవల్ల కనిపించే ఉపయోగాలకంటే కనిపించని దీర్ఘకాలనష్టాలే అధికం. ఒత్తిడి పెరుగు తున్నా, రక్తపోటు తగ్గుతున్నా, ఆయుర్దాయం చిన్నాభిన్నమవుతున్నా మానవసంబంధాలు, మానసిక సమస్యలు, సామాజిక అసమానతలు అన్నింటినీ గమనించిన కొంతమంది నిదాన జీవనశైలి అనే భావనని ఒక ఉద్యమం లాగా ప్రారంభించారు. ఇంటర్నెట్లో స్లో మూమెంట్ అని వెతకండి. అనేక విషయాలు బయట పడతాయి. నెమ్మదిగా జీవించడం అంటే జీవితంలో చాలా కోల్పోవడం కాదు. చేసే పనులన్నీ ఆస్వాదిస్తూ సరిగ్గా పూర్తి చేయమని గంటలో ఎంత వేగంగా పనిచేస్తున్నాము. అని కాకుండా గంటలో ఎంత పని సరిగ్గా చేస్తున్నాము అనే అంశానికి ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారు. నెమ్మది ఏ ఒక్క రంగానికో పరిమితమైన భావన కాదు, సమాజపు ప్రతి రంగంలోనూ నెమ్మది అనే భావనను పాటిస్తే ఆరోగ్యవంతమైన తరం తయారవుతుంది. భూగోళం అందరికీ సౌకర్యవంతం అవుతుంది.

రోజులో కాసేపు, వారానికి ఒక రోజు సెల్ ఫోన్ ఇంటర్నెట్ని దూరం పెట్టండి. సంగీతం వినేటప్పుడు అందులో వినిపించే ప్రతి వాయిద్యాన్ని, ప్రతి స్వరాన్ని మనసు పెట్టి ఆస్వాదించండి. ఎవరితోనైనా మాట్లాడేటప్పుడు వేరే వేరే పనులు చేయడం కాకుండా సంభాషణలోని ప్రతి వాక్యాన్ని మనసు ఉంచి వినండి. మనసుతో సమాధానం ఇవ్వండి. జీవితంలో వేగం తగ్గించుకుని నాణ్యత పెంచుకోవడానికి ఇలాంటివి కొన్ని వేల పద్ధతులున్నాయి. కావాల్సిందల్లా సంకల్పం. కాస్త త్యాగం ఉన్నా చాలు, ఫలితాలు అమోఘం అని శాస్త్రీయంగా నిరూపించారు. అందుకే అంటారు ఏ భాయ్ జర దేఖ్ కె ఛలో. సోదరా కాస్త చూసి అడుగు ముందుకు వేయ్!

5.జీవితాలు చెప్పే ప్రవచనాలు

అనుకున్నది సాధించడం ఎలా? మనస్సుని అదుపులో ఉంచుకోవడం ఎలా? విజయానికి వంద మార్గాలు, పురాణకథల్లోని నీతిసూత్రాలు వంటి అనేక అంశాల గురించి వేలకొద్ది వ్యాసాలు, పుస్తకాలు, ఉపన్యాసాలు, ప్రవచనాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి కదా! ఇలాంటివి చెప్పేవాళ్లు, రాసేవాళ్ళు, వినేవాళ్లు కూడా వేలాదిగా ఉన్నారు. ఇవి మంచివే. ఎవరి స్థాయిని బట్టి వారికి ఉపయోగకరం కూడా. అయితే జాగ్రత్తగా గమనిస్తే ఇలాంటి పాఠాలు అన్నీ ప్రకృతిలోనూ ఉన్నాయి. మనిషికి ఎదురయ్యే అనుభవాల్లో కూడా దొరుకుతాయి. చేయాల్సిందల్లా వాటిని గ్రహించడం, అర్థం చేసుకోవడం. ప్రకృతిలోనే రుతువుల మార్పు అనివార్యం అని, రాత్రి, పగలు ఏదీ శాశ్వతం కాదు అని, ఏమీ ఆశించకుండా పూలు, పళ్ళు ఇచ్చే చెట్లవలె యాగంలోని నీరు ఆవిరై, మేఘమై కరిగి పుడమితల్లిని చేరడం- జీవితంలో చక్రభ్రమణాలకు స్థానం- ఇట్లాగా ఎన్నెన్నో పాఠాలు ఉన్నాయి. జీవనప్రయాణంలో ఎదురయ్యే ప్రతి వ్యక్తి మంచివాడు, ఏదో ఒక పాఠాన్ని చెప్తాడు. ప్రతిసారీ కాకపోయినా ఏదో ఒక సందర్భంలో ఏదో ఒక నీతి దొరుకుతుంది. అట్లాగే చరిత్రలు, జీవిత చరిత్రలు కూడా యుద్ధం వల్ల కలిగే నష్టాలు, అశాంతి గురించి వేరుగా ప్రవచనాలు అవసరం లేదేమో కదా! ఒక్కసారి మానవజాతి గత చరిత్రను తిరగేస్తే చాలు. ప్రముఖుల జీవితచరిత్రలు అయితే ఇంకా అనుభవాల గనులే. వాటిలో అంతర్లీనంగా హెచ్చరించే సందర్భాలు, ప్రోత్సహించే సన్నివేశాలు అనేకం దొరుకుతాయి. ఏ నీతినైనా, పాఠాన్నయినా, గుణపాఠాన్నయినా, సూక్తినైనా గ్రహించడానికి మనం చేయాల్సింది మనో నేత్రాన్ని తెరిచి ఉంచి పరిశీలించడమే. బ్రతుకు బాట పొడవునా నీతికథలు కనిపిస్తాయి, ప్రవచనాలు వినిపిస్తాయి.

6.షరతులు వర్తిస్తాయి..!

ఏ సందేశమైనా, సలహా అయినా, ప్రవచనమైనా, ప్రతిదానికీ సమయం, సందర్భం ఉంటాయి. అన్ని సలహాలూ అందరికీ వర్తించకపోవచ్చు. కొందరికైనా అన్నిసార్లూ వర్తించకపోవచ్చు. అనర్థాలతో అలమటిస్తున్న వాళ్లకు వ్యక్తిత్వ వికాసపాఠాలు చెప్పాలనుకోవడం, అప్పుల ఊబిలో మునిగి ఉన్న వాళ్లకు దానం చేయమని బోధించడం హాస్యాస్పదమే కదా! సృష్టిలో ప్రతిదీ సాపేక్షమే కాబట్టి అందరికీ అన్నీ అన్ని సార్లు నచ్చాల్సిన అవసరం లేదు, కాకపోవచ్చు కూడా. ఒక్కొక్క వ్యక్తి సామాజికస్థాయిని ప్రతి మానసికస్థితిని బట్టి, ఒక ప్రవచనము, ఒక వ్యక్తిత్వ వికాసపాఠము, ఒక కవిత, ఒక కథ తనకు సంబంధించింది, తనకి మానసికంగా దగ్గర అయింది, తనకు ధైర్యాన్నిచ్చేది తనకి మార్గదర్శకంగా కనిపిస్తుంది. ప్రతిపాఠము, ప్రతి ప్రవచనము, ప్రతి సందేశమూ ఎవరో ఒకరికి ఎప్పుడో ఒకసారి ఉపయోగపడవచ్చు. మనం ఉన్న స్థితి మనకు నచ్చకపోతే అది పూర్తిగా పనికిరాదు అనుకోవడం ఎంతమాత్రం సమంజసం కాదు. ఎలాగో వివరిస్తాను.

కొన్ని కొన్నిసార్లు వ్యక్తిత్వ వికాసపాఠాలు, సందేశాలు, ప్రవచనాలు ఎందుకండీ? సమాజంలో అనేక సమస్యలు, అనేక వ్యాఖ్యానాలు వింటూ ఉంటాం కదా! సమాజంలో అన్నీ సమస్యలే ఉండవు, అన్నీ సౌకర్యాలే ఉండవు కూడా. ఒక సమాజం అనే కాదు, అసలు సృష్టిలోనే అంతా సమానం అనే భావనే లేదు. ఎత్తు- పల్లాలు, చీకటి- వెలుగులు. మనుషుల్లో కూడా స్థాయి భేదాలు తరతరాలుగా కొనసాగుతూనే ఉన్నాయి. వాటిని పరిష్కరించి, అందర్నీ సమస్థాయికి తీసుకురావడానికి ప్రయత్నాలు కూడా తరతరాలుగా కొనసాగుతూనే ఉన్నాయి. ఇంకా కొనసాగుతూ ఉంటాయి కూడా. ఏ సమాజంలోనైనా ప్రజలు వివిధ స్థాయిల్లో ఉన్నప్పుడు సందేశాలు, బోధనలు కొంతమందికి వర్తించవచ్చు, మరి కొంతమందికి వర్తించక పోవచ్చు. మనకు అర్థం కానివన్నీ వ్యర్ధాలేనని, మనం అన్వయించుకోలేనివన్నీ ఉపయోగము లేనివేనని సర్వజనీన తీర్మానం చేయడం అపార్థాలకు, కొన్నిసార్లు అనర్ధాలకు కూడా దారితీస్తుంది. ప్రతిదీ ఎప్పుడో ఒకసారి ఎవరో ఒకరికి ఉపయోగపడేది అని మనం గ్రహిస్తే మనకు నచ్చనిదాన్ని,వర్తించని దాన్ని తిరస్కరించే, ద్వేషించే పరిస్థితి రాదు.

7.నేను - నా యిష్టం

విసుగు, చిరాకు, కోపం ఏదైతేనేం నా మొహం, నా ఇష్టం వచ్చినట్లు- నాకు ఎప్పుడు, ఎలా అనిపిస్తే అలా అనేస్తాను. ప్రతిసారీ ఆలోచించే ప్రతి మాట మాట్లాడాలా!

నిజమే ప్రతి మనిషికి ఒక హోదా, ఒక అంతస్తు, ఒక పదవి, ఒక వ్యవహార శైలి ఉంటాయి. తన స్థానంలో నిల్చుని ఏ మాటైనా అనే హక్కు, ఏ పనైనా చేసే అధికారం ఉండొచ్చు. అయితే ఒక మాట కటువుగా మాట్లాడేటప్పుడు కోపం, విసుగు రావటం, భావోద్వేగాన్ని ప్రదర్శించేటప్పుడు ‘నేను, నా ఇష్టం’ అనుకునే బదులు ఒక్క క్షణం ఈ మాట, ఈ చర్య ఎదుటివారిని బాధిస్తుందా? ఎదుటివారికి హాని చేస్తుందా? నా ఒక్క మాటవల్ల నా చుట్టూ ఉన్న వాతావరణాన్ని కలుషితం చేస్తున్నానా? అని ఆలోచించమని విజ్ఞుల సలహా.

ఒక వ్యక్తి ఆనందం, సంతోషం, సంతృప్తి చుట్టుపక్కల ఎంత సానుకూల వాతావరణాన్ని వెదజల్లుతాయో ప్రతికూలవ్యాఖ్యలు, ప్రతికూల భావోద్వేగాలు పరిసరాలను అంతగా కలుషితం చేస్తాయి. వేలు నీదని పొడుచుకుంటే కంటిలో రక్తం కారదా! రక్తమెంత ధారపోసినా దొరుకుతుందా? మళ్ళీ హృదయం కోపంలో, చిరాకులో అన్న ఒక్కమాట ఒక చర్యకు- ఒక్కొక్కసారి అత్యంత ప్రమాదకర పరిణామాలకు దారి తీయొచ్చు. అలాంటి భావోద్వేగాలను కొంతసేపు తమాయించుకోగలిగితే మనసుకు ఆలోచించే శక్తి పెరుగుతుంది. చుట్టుపక్కల వ్యక్తుల్ని, వాతావరణాన్ని కలుషితం చేయకుండా ఉండొచ్చు. అంటే భావోద్వేగాలని బలవంతంగా అణచివేసుకోమని కాదు. వాటిని నియంత్రించుకునే సంయమనం, సహనం సాధన చేస్తే అది ఒక్క వ్యక్తికే కాదు, సంస్దకు, బృందానికి, కుటుంబానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. కన్ను మనదైనా వేలు మనదైనా గాయం మనది అవుతుంది. దానివల్ల ప్రభావితమయ్యే వాళ్ళు మనం ఒక్కళ్ళమే కాదు- అని గుర్తుంచుకుంటే ఎవరికి వారే సహాయం చేసుకోవడంతో పాటు ఎంతోమంది ఇతరులకూ సహాయం చేసిన వాళ్ళవుతారు.

8.అంతర్వాణి

రోజువారి జీవితంలో సంభాషణ ప్రముఖ పాత్ర పోషిస్తుంది కదా ? అంటే మనం ఎదుటి వాళ్ళతో మాట్లాడటం , ఎదుటివాళ్ళు మనతో మాట్లాడటం .

ఈ ప్రక్రియలో మనం ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి ?
ఎలాంటి విధానాలు పాటించాలి ?
ఎదుటి వాళ్ళతో మాట్లాడేటప్పుడు ఎలా ఉండాలి ?
ఎదుటి వాళ్ళు మాట్లాడిన దాన్ని మనం ఎలా అర్థం చేసుకోవాలి ?

ఇలాంటి అంశాల గురించి చాలా వ్యాసాలు వచ్చాయి , వస్తున్నాయి . వ్యక్తిత్వవికాసం కూడా అనేక మార్గదర్శక సూత్రాలు చెబుతూ ఉంటాయి . పరస్పరం మాట్లాడుకునే సంభాషణలు ఒక విధానం అయితే ప్రతి మనిషికీ ఒక అంతఃస్వరం ఉంటుంది . దాన్ని అంతరాత్మ , అంతర్ జ్ఞానం , అంతర్వాణి , లోగొంతుక , ఆత్మభాషణ , ఇంట్యూషన్ వంటి పేర్లతో తెలుసుకోవచ్చు .

ఇలాంటిదొకటి ఉంటుంది అని మనకు ఎలా తెలుస్తుంది ? మనకి ప్రత్యేకంగా తెలియకుండానే మన లోపలి స్వరం అంతర్వాణి చెప్పే మాటలు వింటుంటాం . ఒక్కోసారి వాటిని పాటిస్తుంటాం . మరోసారి నిర్లక్ష్యం చేస్తుంటాం . నాకిలా అనిపిస్తోంది . నేనెలా అనుకుంటున్నాను ? నాకు అప్పుడే తెలిసింది ! వంటి భావాలను కలిగించేది అంతర్ జ్ఞానం . ఒక కోణంలో చూస్తే మనసులోని ఆలోచనలు కూడా ఈ అంతర్వాణి వినిపించే సందేశాలే . అంతరాత్మ చెప్పే మాటలను సరిగ్గా వినాలంటే స్వచ్ఛమైన ఆత్మ , స్పష్టమైన ఆలోచన విధానం అవసరం . అహంభావం, కోపం , అసూయ లాంటి భావోద్వేగాలు మన లోపలి స్వరాన్ని అణచివేస్తూ ఉంటాయి . అలాంటప్పుడే అంటుంటారు కొంతమంది - 'నా మాట నేనే వినను ', నాకేమీ తోచడం లేదు , నాకు కంగారుగా ఉంది ' అని ప్రశాంతమనసుతో ఉండగలిగితే మన అంతరాత్మ చెప్పే మాటలు స్పష్టంగా వినపడతాయి, మనం అనుకున్న త్రోవలో మనల్ని నడిపిస్తాయి . ఒక్కొక్కసారి అంతర్వాణి చెప్పే ఆదేశాలు పాటించాలి అంటే బాహ్యప్రపంచంతో సంఘర్షణ తప్పనిసరి కావచ్చు . తమ స్వరాన్ని స్పష్టంగా ఉంచుకో గలిగితే బాహ్యసంఘర్షణల్ని ఎదుర్కొనే ధైర్యం కూడా అంతర్వాణి ఇస్తుంది . అందుకే జ్ఞానం , యోగం అనబడే వాటన్నింటి అంతిమలక్ష్యం మనసుని ప్రశాంతంగా ఉంచుకొని , ఆలోచనల్ని అదుపులో పెట్టుకుని లోపలి గొంతుక చెప్పే మాటలను స్పష్టంగా వినగలడం . మన లోపలి స్వరాన్ని పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవడానికి ఇంకొక మార్గం ఆత్మావలోకనం . జరిగిపోయిన , ఇప్పుడు జరుగుతున్న సంఘటనలను విశ్లేషించుకుని బేరీజు వేసుకొని , పొరపాట్లను సరిదిద్దుకుంటూ ముందుకు సాగితే మన అంతర్వాణి ఎప్పటికప్పుడు పరిశుభ్రం అవుతూ ఉంటుంది . దాన్ని ఆరోగ్యంగా చూసుకున్నంతకాలం మన అంతర్వాణి మనల్ని మోసం చేయదు.

9.స్టాప్ బోర్డు చాలా అవసరం..!!

ట్రాఫిక్ సిగ్నల్స్ దగ్గర స్టాప్ బోర్డు పట్టుకున్న పోలీసు కానిస్టేబుల్ ని ఒకసారి గుర్తు చేసుకోండి. తన చేతిలో పెద్ద అక్షరాలతో ఎరుపురంగు మధ్యలో స్టాప్ అని వ్రాసి ఉన్న బోర్డుని చూపిస్తూ ట్రాఫిక్ ని అదుపు చేస్తుంటాడు. పాదచారులను, వాహనాలను నియంత్రిస్తూ ఉంటాడు. అలాంటి స్టాప్ బోర్డు మనందరికీ నిత్యజీవితంలో చాలా అవసరం. చేత్తో పట్టుకోవాల్సిన అవసరం లేదు. కానీ మనసులో ఒక పక్కన ఉంచుకోవాలి. అవసరమైనప్పుడల్లా ఆ స్టాపు బోర్డుని మనసులోనే ఉపయోగించే నేర్పు, ఓర్పు, సమయాలను పెంపొందించుకుంటే చాలా సందర్భాల్లో మనల్ని మనం నియంత్రించుకోవచ్చు. పరిస్థితులు అదుపు తప్పకుండ ఎదుటివారితో సంబంధాలు దెబ్బతినకుండా పరిరక్షించుకోవచ్చు. ఎలాగో చూద్దాం.

ఎదుటివారిని చూసి అసూయగా అనిపిస్తుందా? మనసులోని స్టాఫ్ బోర్డుని ఎత్తి చూపిద్దాం. మనసులోని నెగిటివ్ హార్మోన్లను నియంత్రించుకోవచ్చు. మనసులో (స్టాప్ బోర్డు) వద్దు, అని మర్చిపోకండి. దాన్ని పైకి తీసి, మనల్ని మనం అదుపులో పెట్టుకుందాం. విసుగు, చిరాకు విలువైన సమయాన్ని తినేస్తున్నాయా? స్టాప్, స్టాప్, స్టాప్. ఈ క్షణాలు గడిచిపోయేవే కదా! మరి ఎందుకీ హైరానా, ఆందోళన, భయం, అభద్రతాభావం కంటిమీద కునుకు లేకుండా చేస్తున్నాయి?! స్టాప్ బోర్డును గుర్తుతెచ్చుకుందాం.

మనసు నెమ్మదించి పరిష్కార మార్గాలు పలకరించవచ్చు. ఒకటే ఒకటి. నిత్యజీవితంలో మనల్ని వెనక్కి లాగి, మనల్ని మనం కాకుండా చేసే మన విలువైన క్షణాలను నిర్దాక్షిణ్యంగా నమిలేసే ఏ సంఘటనలు ఎదురైనా, ఏ భావోద్వేగాలు మనల్ని అదుపు తప్పేలా చేస్తున్నా స్టాప్ స్టాప్ స్టాప్.

10.

Chandrasekhara Venkata Raman (1930)
Rabindranath Tagore (1913)
Mother Teresa (1979)
Kailash Satyarthi (2014)
Amartya Kumar Sen (1998)
Venkatraman Ramakrishnan (2009)
Har Gobind Khorana (1968)
Subrahmanyan Chandrasekhar (1983)
Sir Vidiadhar Surajprasad Naipaul (2001)
Muhammad Yunus (2006)
List of Nobel Prize Winners & Laureates from India

11.బరువెక్కే మనసు

మనిషికి శారీరక ఆరోగ్యం ఎంత ముఖ్యమో మానసిక ఆరోగ్యం కూడా అంతే అవసరం అని వేరే చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు కదా. ఆరోగ్యంలో ఒక భాగం అధిక బరువు తగ్గించుకోవడం ఊబకాయానికి ఒక కారణం ఆరోగ్యానికి హాని చేసే ఆహార పదార్థాలు తినడం, సమయపాలన లేకుండా తినడం, ఎక్కువగా తినడం లాంటివి ఊబకాయం వల్ల కలిగే అనర్ధాలు కూడా అందరికీ తెలిసినవే. మనసు విషయంలో కూడా ఇదే సూత్రం వర్తిస్తుంది. శరీరానికి అధిక బరువు లాగానే మనసు మీద కూడా అనవసర భారం పడే సందర్భాలు ఎదురవుతూ ఉంటాయి. ఒక్కొక్కసారి తెలిసీ, ఒక్కొక్కసారి తెలియకుండా మనసు మీద భారం కలిగించేవి అనారోగ్యకరమైన ఆలోచనలు, ప్రతికూల భావోద్వేగాలు. ఉదాహరణకు ఎవరి మీదనో కోపం వస్తుంది. ఆ మనిషి ఎదురుగా ఉంటే విరుచుకు పడడం, వెళ్లడం. మనిషి ఎదురుగా లేడనుకోండి కోపంతో మనలో మనమే హైరానా పడిపోవడం. ఇలాంటివన్నీ మనసు మీద భారం పెంచే అంశాలే. ఎవర్ని చూసి అసూయపడతామో ఆ వ్యక్తి బాగానే ఉంటాడు. మనసే రోజు రోజుకి బరువెక్కుతుంది, ఇంకా ఎవరో ఏదో అన్నారని ఎవరో చెబుతారు. అది నిజమో అబద్దమో కూడా తెలియదు. అయినా మనలో మనమే ఉడికిపోతుంటాం. ఇది మనసు మీద భారమే ప్రతీకారం, నిందలు వేయడం, వేయించుకోవడం, మాట తూలనాడడం, మాట అనిపించుకోవడం లాంటివన్నీ జంక్ ఫుడ్స్ శరీరానికి ఎంత హానికరమో పైన చెప్పిన భావోద్వేగాలన్నీ మనసుకి అంతే హానికరమైన ఆలోచనలన్నీ హానికరమైన భావోద్వేగాలని జంక్ ఫుడ్స్ లాంటివి తగ్గించుకోవడానికి నియంత్రణ సాధన ఎలా అవసరమో అనవసరమైన ఆలోచనలను నియంత్రించుకోవడానికి కూడా ప్రయత్నం, సాధన, అభ్యాసము కావాలి. అప్పుడే మానసిక ప్రశాంతత కలుగుతుంది. మనసు మీద పడే అనవసరమైన బరువు తగ్గించుకోవడానికి అవకాశం ఏర్పడుతుంది. మనసుని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడం వ్యక్తిగత పరిచయం మాత్రమే కాదు, చాలావరకు అది సామాజిక అంశం కూడా. ఎందుకంటే అనారోగ్యకర మనసు ఒక వ్యక్తినే కాదు, ఆ వ్యక్తి చుట్టూ ఉండే వ్యక్తుల్ని, పరిసరాల్ని కూడా ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. అందుకే శరీరపు అధిక బరువు తగ్గించుకున్నట్లే మనసు భారాన్ని కూడా అదుపులో ఉంచుకోవడం వ్యక్తికి, సమాజానికి కూడా ఎంతో అవసరం అని విజ్ఞులు చెప్తున్నారు.

12.Self-Compassion

ఆంగ్లంలో సెల్ఫ్ కంప్రాషన్ అని ఒక పదం ఉంది అంటే జాలి దయ కరుణ అంటే మన మీద మనం దయతో ఉండడం. మన పట్ల మనం కరుణతో ఉండడం మంచి మనిషిగా ఎదగడానికి సానుకూల దృక్పథంతో ముందుకు వెళ్లడానికి చాలా ముఖ్యం అని మానసిక శాస్త్రవేత్తలు ఎప్పటినుంచో చెబుతున్నారు. ఎట్లాగంటే ఎదుటివారిని క్షమించు, ఎదుటివారి పట్ల దయతో ప్రవర్తించు ఎదుటివారి పట్ల కరుణ చూపించు అని ప్రవక్తలు ఎట్లా చెప్తున్నారు? అలాంటివన్నీ మన పట్ల కూడా మనం చూపించుకోవాలి. అట్లా అయితేనే మన పట్ల మనం విశ్వాసం కోల్పోకుండా ఉండడానికి వీలవుతుంది. ఏదైనా వైఫల్యం ఎదురైనప్పుడు ‘నేను దురదృష్టవంతుణ్ణి’, ‘నాకెప్పుడూ ఇలాగే జరుగుతుంది’, ఇంక నా జాతకం ఇంతే అనుకోవడం తగదు. అనుకోకుండా మన వల్ల ఏదైనా పొరపాటు జరిగితే గోరంతను కొండంతలుగా ఊహించుకుని మనల్ని మనం నిందించుకోరాదు. ఇలాంటివన్నీ మనకు తెలియకుండానే మనల్ని ఒక విధమైన ఆత్మీయత భావములోకి అలాంటి సందర్భాలను సహితుకంగా విశ్లేషించుకుని మనల్ని మనం తక్కువ చేసుకోకుండా సరైన పరిష్కారాలను వెతుక్కోవడానికి ఈ సెల్ఫ్ కంప్రెషన్ అనే భావన సహాయ పడుతుంది అని మానసిక శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు. ఈ అంశం మీద ఎంతో లోతుగా పరిశోధన చేసిన శాస్త్రవేత్త క్రిస్టెన్ ఎఫ్. ‘మిమ్మల్ని మీరు నిందించుకోవడం మానండి’ అభద్రత భావాన్ని వినండి అంటూ ఒక పుస్తకం రాశారు. మనల్ని మనం, మన మనసుని మనం సరిగ్గా చూసుకుంటే మనం ఇతరులతో పెంచుకునే సంబంధాలు కూడా ఆరోగ్యవంతంగా కొనసాగుతాయి. ఈ సెల్ఫ్ కంప్రెషన్ అనే భావాన్ని మూడు కోణాల్లో చూడొచ్చు అంటారు క్రిస్టెన్ ఎఫ్. ఒకటి అప్రమత్తత. మనల్ని మనం అనుక్షణం గమనించుకుంటూ ఉండడం. ఏదైనా ఒత్తిడిగా అనిపిస్తే నిర్లక్ష్యం చేయకుండా, ఏం లేదులే అనుకోకుండా, వాస్తవాన్ని అంగీకరించి విశ్లేషించుకోవాలి. ఇది చాలా క్లిష్టమైన సమస్య. పర్వాలేదు, ఏది శాశ్వతం కాదు కదా! ఇది చాలా కష్ట సమయమని నాకు తెలుసు. ఒత్తిడి కచ్చితంగా బాధ కలిగిస్తుంది సహజమే. ఇలా ఆలోచనల్ని మళ్లించుకోగలిగితే వాస్తవాన్ని అంగీకరిస్తే పరిష్కారం దిశగా అడుగులు వేయడానికి వీలవుతుంది. రెండోది సార్వజనీన మానవత. ఇలాంటి పరిస్థితులు నాకు ఒక్కడికే ఎదురవడం లేదు, ఇతరులకు కూడా ఎదురు అవ్వచ్చు. నేనొక్కడినే పరాజితుడిని కాదు, నేను ఒంటరిని కాదు, ఇలా అనుకోవడంలో నేనేమీ తప్పు చేయడం లేదు, నాలాగా ఎందరో ఉండి ఉంటారు. అనే ఆలోచనా విధానం మనకు తెలియకుండానే మనకి ఒక భరోసా ఇస్తుంది, కాపాడుతుంది. మనల్ని మనం దయతో చూసుకోవడం సరే సమస్య వచ్చింది. అయితే ఇప్పుడు ఏం చేయాలి? ఎవరి సహాయమైనా తీసుకోవచ్చు కదా? ముందు నన్ను నేను సరిగ్గా చూసుకోవాలి. నేను మానసికంగా ఆరోగ్యంగా ఉంటేనే ముందడుగు గురించి ఆలోచించగలను. పోనీ కాస్త విశ్రాంతి తీసుకుంటే ఒక అడుగు వెనకేసుకుందాం, కాసేపు ఒక మజిలీలో ఆగి చూద్దాం, ఇలాంటి ఆలోచనా విధానం మనల్ని పాకుడు రాళ్ల పైనుంచి పైకి లాగుతుంది. ఇలాంటి ఆలోచన విధానాలను అలవాటు చేసుకునే, పెంపొందించుకునే క్రమంలో శారీరక ఆరోగ్యం కూడా ముఖ్యం. యోగాసనాలు, ఆరుబయలు నడక మంచి పుస్తకాలు చదవడం, ఇష్టమైన సంగీతం వినడం ఎవరికి ఏ విధానం అందుబాటులో ఉంటే దాన్ని ప్రారంభించాలి. ఏది ఫలితం చూపిస్తుంది అనుకుంటే దాన్ని అనుసరించడం కూడా మానసికంగా ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి సహాయం చేస్తుంది.

13.జీవితానికి జలుబు చేస్తే..!

ఒక అమెరికన్ రాక్ సాంగ్ ఉంది ‘‘వై ఈస్ ఎవ్రీథింగ్ సో హెవీ’’ అని. నేను చాలా వదిలించు కోవాలనుకుంటున్నాను, కానీ మీదేసుకుంటున్నాను. జీవితం చాలా బరువుగా ఉంది ఇట్లాంటి అర్థంలో ఉంటుంది వై ఈస్ ఎవ్రీథింగ్.

ఒక్కోసారి మనకు కూడా జీవితం బరువుగా మోయలేని భారంగా అనిపిస్తుంది. అంటే జీవితం ఆగిపోదు, నడుస్తూనే ఉంటుంది. కానీ ప్రతి పని ‘అబ్బా ఇప్పుడే ఈ పని చేయాలా’ అన్న భావం కలిగిస్తూ ఉంటుంది. అబ్బా తెల్లవారిపోయింది, లేవాలా? అబ్బాయి ఇప్పుడే ఆఫీస్ కి వెళ్ళాలా? అబ్బా వీడు ఇప్పుడే ఫోన్ చేయాలా? రోజు చేస్తే పనులే! చేయాల్సిన పనులే! కానీ జీవితంలో ఒక్కొక్క దశలో ప్రతిదీ కూడా బరువుగా అనిపిస్తుంది. భూగోళం బరువంతా మన మీదే ఉన్నంత ఫీలింగ్. సరిగ్గా చెప్పాలంటే మనకు జలుబు చేస్తే ఎలా ఉంటుంది? ముక్కు దిబ్బడ, శిరోభారం ఇది. ప్రాణపాయం కాదు కాని ప్రశాంతంగా ఉండనివ్వదు.

నేను చెప్పాలనుకున్న జీవితం భారంగా అనిపించడం అంటే ఇలాంటి భావమే. ఒక్కో వ్యక్తి జీవనశైలిని, నేపథ్యాన్ని బట్టి వృత్తి జీవితంలో, వ్యక్తిగత జీవితంలో, ఎదురైన సమస్యలను బట్టి ఇలా ‘బరువు’ అనిపించే భావానికి కారణాలు చాలా ఉండొచ్చు. పరిష్కారాలు కూడా అందరికీ ఒకటే కాకపోవచ్చు. ఆ భావం కూడా ఎక్కువ కాలం ఉండకపోవచ్చు.

అయితే జీవితాన్ని బరువెక్కించుకోకుండా సంక్లిష్టతల సాలెగూడులోనే చిక్కుకు పోకుండా సరళమైన జీవితానికి కొన్ని సామాన్య సూత్రాలను సూచిస్తున్నారు అనుభవజ్ఞులు. అందరికీ సరిపోవాలని చెప్పారు కాబట్టి ఇవి కాస్త అందరికి పనికివచ్చేవిగా ఉంటాయి. ఎవరి జీవనశైలిని బట్టి వారు తగువిధంగా అన్వయించుకోవాలి.

ఒకటి: జీవితం బరువుగా అనిపిస్తుంటే బరువు తగ్గించుకోవడమే మొదటి సూత్రం. ఇంట్లో అనవసరమైన వస్తువులు వదిలించుకుంటే ఇల్లు ఎలా శుభ్రంగా కనిపిస్తుందో జీవితంలో కూడా అలాగే అనవసరమైన వాటి గురించి ఆలోచనలు, అనవసర విషయాల గురించి ఆందోళన, అనవసర సంఘటనల్లో తలదూర్చడం, అనవసర స్నేహాల వల్ల ఇబ్బందులు, వీటిని ఎంత మేరకు వదిలించుకోగలిగితే అంత మేరకు బ్రతుకులో భారం తగ్గుతుంది. ప్రపంచంలోని సమస్యలన్నింటికీ మనమే కారణం అనుకోవడం కూడా బ్రతుకు భారాన్ని పెంచుతుంది. ప్రపంచ సమస్యలన్నింటినీ మనం ఒక్కళ్ళమే పరిష్కరించలేము అని తెలుసుకోవాలి. మరో సమస్యను సృష్టించకుండా ఉంటే చాలు, జీవితంలో సరళత పెరుగుతుంది. తర్వాత ‘సిరివెన్నెల’ గారనట్లు ముందుగా తెలుసుకో మునిగే లోతెంతో.

చేస్తున్న చేయాల్సిన పనుల గురించి వ్యవహరించే వ్యక్తుల గురించి సరైన అంచనాలు ఉంచుకోవడం, పెంచుకోవడం జీవిత వైరుధ్యాలు, నిరాశ నిస్పృహల నుంచి రక్షిస్తుంది, బరువు తగ్గిస్తుంది.

రెండు రోజులు పట్టే పనుల్ని ఒకేరోజులో చెయ్యాలని ఆత్రుత పడడం. దీన్నే ‘ఓవర్ బుకింగ్ క్యాలెండర్’ అంటారు. బిడ్డ పుట్టడానికి 9 నెలలు సమయం కావాలి. అది ప్రకృతి నియమం. మనం చేసే పనులకు కూడా కొంత నియమిత సమయం అవసరం అవుతుంది. దాన్ని మరీ కుదించాలనుకోవడం బ్రతుకుభారం పెరగడానికి ఒక కారణం. అందరినీ అన్నివేళలా సంతృప్తి పరచాలి అనుకోవడం. మనమీద మనం బరువు పెంచుకోవడమే. కొంతమందికి మనం అంటే ఇష్టం లేదా కొంతమందికి మన పనులు నచ్చడం లేదా! ఏం పర్వాలేదు, ఇది ప్రకృతి సహజం. అందరికోసం

మనం రాజీ పడుతూ వెళ్తుంటే బ్రతుకు భారం కాకుండా ఎలా ఉంటుంది? ‘ఇట్స్ ఓకే నాట్ టు బి ఓకే’ ఎక్కడో కార్టూన్ చూసాను. అందరికంటే భిన్నంగా గల ఒక అతన్ని చూసి అందరూ ‘వీడు తేడాగాడురా’ అనుకుంటూ ఉంటారు. అతను అంటాడు ‘నేను తేడాగా ఉన్నానని మీరు నవ్వుకుంటున్నారు కదా! పిచ్చివాడా మీరంతా ఒక్కలాగే ఎలా ఉన్నారని నవ్వుకుంటున్నారు మనం మనలా ఉంటూ అలా ఉండడం ఓకే అని గ్రహిస్తే జీవితం సరళంగా అనిపిస్తుంది. తరువాత రోజువారి అలవాట్లు కూడా జాగ్రత్తగా గమనించమంటున్నారు మానసిక శాస్త్రవేత్తలు. ఆలస్యంగా నిద్ర లేవడం వేళకు భోజనం చేయకపోవడం, అవసరమైన అంత విశ్రాంతి తీసుకోకపోవడం ఇలాంటివేమైనా చిరాకుకి కారణమేమో ఒకసారి ఆలోచించుకోండి. మంచి అలవాట్లతో స్నేహం చేయండి. జీవితం (లైట్) తేలికగా అనిపించే అవకాశాలు ఎక్కువ అవుతాయి. ఇంకా చాలా ఉన్నాయి. సరళమైన జీవితానికి కొన్ని సామాన్య సూత్రాలు. అవసరమైన సందర్భాల్లో అవసరమైన సూత్రాలను అనుసరిస్తే లైఫ్ ఈజ్ నాట్ సో హెవీ అనే భావం కలగవచ్చు.

14.జీవితం కొట్టే దెబ్బలు

‘జీవితం కొట్టే దెబ్బలు’ అదేమిటి! మనం జీవితాన్ని ప్రేమిస్తాం కదా! మరి జీవితం దెబ్బలు కొడుతుందా? అవునండి. జీవన ప్రయాణంలో తగిలే దెబ్బలన్నీ జీవితం కొట్టేవి కదా ఇవి మూడు రకాలుగా ఉంటాయి. ఒకటి మనకి మనం తగిలించుకునే ఎదురుదెబ్బలు. అంటే తెలిసో, తెలియకో మనం చేసే పొరపాట్లు, వాటి వల్ల కలిగే కష్టనష్టాలు ఇలాంటివి.

రెండోది: ఎదుటివారి వల్ల కలిగే దెబ్బలు. ఎవరో చేసే మోసాలు కావచ్చు, కలిగించే ఇబ్బందులు కావచ్చు, కాలం చేసే గాయాలు. ఇవి మన నియంత్రణలో లేనివి. ఆత్మీయుల మరణం ఇలాంటివి. మనందరం జీవితంలో ఎప్పుడో ఒకసారి ఇలాంటివి ఎదుర్కొక తప్పదు. అయితే వాటి నుంచి మనం ఎంత త్వరగా కోలుకోగలం? ఎంత త్వరగా మళ్లీ మన జీవితాన్ని సవ్యమైన మార్గంలోకి మళ్ళించుకోగలం? అనేవి దృఢ వ్యక్తిత్వాన్ని, గాయపడిన వర్తమానాన్ని, బాగుపడే భవిష్యత్తుని నిర్ణయిస్తాయి. బంతిని గట్టిగా అదిమినప్పుడు సొట్టపడుతుంది. వదిలేస్తే యథాస్థితికి వస్తుంది. జీవితం మనల్ని అదిమి పట్టినప్పుడు మళ్లీ మనం యధాస్థితికి రావడానికి చేసే ప్రయత్నమే నిజమైనది. కష్టనష్టాల తీవ్రత, స్వరూప స్వభావాలు వేరైనా జీవితంలోని క్లిష్ట పరిస్థితుల నుంచి బయటపడడానికి కొన్ని ప్రాథమిక లక్షణాలను మన వ్యక్తిత్వంలో భాగంగా చేసుకోమంటున్నారు పెద్దలు. ఎలాగంటే నష్టం జరిగినప్పుడు, కష్టం కలిగినప్పుడు ముందుగా దాన్ని గుర్తించి అంగీకరించడం. అది మొట్టమొదటగా మనం చేయాల్సిన పని. దానివల్ల కలిగే భావోద్వేగాలను కూడా ‘ఓకే మిస్టర్ అండ్ మిస్ ఎమోషన్’ నిన్ను గుర్తించాను పర్వాలేదు. నీ గురించి ఆలోచిస్తాను అని మనకు మనం సర్ది చెప్పుకోవాలి. ఈ స్థితి నుంచి బయటపడడానికి ఏం చేయాలి? ముఖ్యంగా మన దగ్గర ఉన్న ప్రత్యామ్నాయం ఏమిటి? మన తెలివితేటలు, మన విచక్షణా జ్ఞానం, మన ఆలోచన శక్తి, మానసిక దృఢత్వం, ‘సెన్సాఫ్ హ్యూమర్’ ఉపయోగించి మనకు తగిలిన దెబ్బల నుంచి కోలుకోగలమా? లేదా? గతంలో ఇలాంటివి ఎదురైనప్పుడు ఏం చేసాం? అనుభవాలు అక్కరకు వస్తాయా? ఆ విధానాలు ఇప్పుడు పనికొస్తాయ? వాటిని ఉపయోగించి మనల్ని మనం రక్షించుకోగలమా? ఇలా ఆలోచించాలి. అలాంటివేమి లేవండి. ఇదే మొదటిసారి ఇలా దెబ్బ తగలడం. ఎప్పుడు ఇలా జరగలేదు.

పర్వాలేదు. మన బంధుమిత్రులలో, ఆత్మీయుల్లో ఎవరికైనా ఇలాంటివి ఎదురయ్యాయేమో! వాళ్ళ సహాయం తీసుకుంటే తప్పులేదు కదా! మనకి కచ్చితంగా కావాల్సింది జీవితం కొట్టిన దెబ్బల నుంచి బయట పడటం, మన కష్టానికి పరిష్కారం. వాటికి మన శక్తియుక్తులు సరిపోనప్పుడు సహాయం చేసే ఆత్మీయులని అడగడంలో తప్పులేదు ఇవన్నీ జరుగుతున్న క్రమంలో ఎప్పుడు గుర్తుపెట్టుకోవాల్సింది. ఎలాంటి ‘ఇబ్బంది’ అయినా ‘తగిలిన దెబ్బ’ అయినా థిస్ టూ షల్ పాస్ ఇలాంటివి. మనకే జరగలేదు, లోకంలో ఎందరికో జరిగుండొచ్చు. మనకు కూడా ఇప్పుడే జరగలేదు, లోగడ జరిగి ఉండొచ్చు లేదా భవిష్యత్తులో జరగొచ్చు. దిస్ టు షాల్పాస్ సంయమనంతో పరిష్కారాన్ని వెతుక్కునే దృక్పథాన్ని అభ్యాసం చేస్తూ ఉంటే జీవితం కొట్టిన దెబ్బల నుంచి కాలం చేసే గాయాల నుంచి త్వరగా కోలుకునే అవకాశం ఉంటుందని అనుభవజ్ఞుల సలహా.

15.మనిషి గోతిలో పడితే..!?

మనిషి గోతిలో పడితే ఏమవుతుంది? గొయ్యి పరిమాణాన్ని బట్టి పడే విధానాన్ని బట్టి దెబ్బలు తగలొచ్చు, కాలు లేదా చేయి లేదా బెణకొచ్చు. ఇంకా ఏదో కావచ్చు. ఆ తర్వాత గాయాలకు మందులు వేసుకోవాలి కదా! ఇది మామూలు ప్రయాణంలో మనిషి గోతిలో పడ్డప్పుడు జరిగే పరిణామాలు. అదే మనిషి జీవన ప్రయాణంలో బతుకు బాటలో గోతులు ఉంటాయా? ఉంటాయండి బతుకు బాటలోని గోతుల గురించి మాట్లాడుకోబోతున్నాం ఈరోజు. జీవన ప్రయాణంలో కూడా తెలిసో తెలియకో ప్రయత్నం గానో అప్రయత్నంగానో మనిషి అగాధలకు జారుతూ ఉంటాడు. అప్పుడు జరిగేది మనసుకి గాయాలు కావడం వర్తమానం చిందర వందర కావడం, లక్ష్యసాధనకు అవరోధాలు కలగడం, ఇలాంటివన్నీ మనం ఎన్నోసార్లు ప్రస్తావించుకున్న నెగిటివ్ ఫీలింగ్స్, నెగిటివ్ ఎమోషన్స్. ఇవన్నీ బతుకు బాటలో ఎదురయ్యే గోతులే. వాటిలో పడ్డప్పుడు జరిగే నష్టాలు, వాటి బారిన పడకుండా తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు కౌముది కిరణాల్లో చాలాసార్లు మాట్లాడుకున్నాం. ఈరోజు తెలుసుకోబోయేవి విభిన్న తరహాకు చెందిన గోతులు గోతులు అగాదాలు అని కూడా తెలియవు. చాలాసార్లు పార్టీలో పడ్డానని దానివల్ల నష్టపోతున్నానని కూడా మనిషి గ్రహించలేడు. ఈ బ్లైండ్ స్పాట్స్ ని నిర్లక్ష్యం చేస్తే ఒక్కోసారి ప్రమాద తీవ్రత పెరిగిపోయే అవకాశం ఉంటుంది. ఉదాహరణలు చూద్దాం: ఒకటి గతంలోని గాయాలు ఎప్పుడో జరిగిపోయిన పొరపాట్లు, వివాదాలు, చేసిన తప్పులు, గురైన మోసాల గురించి పదే పదే గుర్తు తెచ్చుకోవడం. ఆ గోతిలో పడ్డ మనిషి వర్తమానాన్ని వృధా చేసుకుంటున్నాడు అనే విషయాన్ని కూడా గ్రహించలేడు. ఇలా గతంలో జరిగిన మెదడు తెరమీద సినిమా లాగా చూసుకోవడం తెలియకుండానే మనిషిని తనలోకి లాగేసుకునే పెద్ద గొయ్యి ఇంకోటి. ఓటమిని ఒప్పుకోవడం. ఏ ప్రయత్నంలోనైనా విఫలమైనప్పుడు, పరిస్థితులు బెదిరించినప్పుడు వాటికి లొంగిపోవడం. ఇదో పెద్ద గొయ్యి. దీనిలో పడిన మనిషి వేరెవరో సాయం చేస్తే తప్ప బయటికి రాలేడు. ఇది అగాధం అని ముందే గ్రహిస్తే ఎప్పుడూ ఒప్పుకోవద్దు. ఓటమి అనుకుని వైఫల్యాలకు కారణాలు విశ్లేషించుకుంటే మనిషి ముందుకు వెళ్లే అవకాశం ఉంటుంది. మరొకటి తలకెక్కిన పొగడ్త ఏదైనా సాధించినప్పుడు ప్రశంసలు పొగడ్తలు మనిషికి మంచివే. అంతటితో మరింత ఉత్సాహం వస్తుంది. మరిన్ని విజయాలు సాధించడానికి ప్రోత్సాహం లభిస్తుంది. అయితే ఆ పొగడ్తలు, ప్రశంసలు మనసుని దాటి తలకెక్కినప్పుడు మనిషి ‘గోతిలో పడుతున్నాను’ అని గ్రహించలేడు. తలకెక్కిన పొగడ్తలు అహంభావానికి, అహంకారానికి దారితీస్తాయి. తాను అగాధములో ఉన్నాను అని గ్రహిస్తాడు మనిషి. రామ్మోహన్ అని ఒక హీరో ఉండేవాడు 1965 ప్రాంతాల్లో హీరో కృష్ణ గారితో పాటుగా సినీ రంగప్రవేశం చేసారాయన. కొద్ది సంవత్సరాలు ముగిశాక చివరి రోజుల్లో ‘మల్కాజ్ గిరిలో పిల్లలకు ట్యూషన్ చెప్పుకుంటున్నారు’ అని ఆ రోజుల్లో ఒక పత్రికలో చదివాను ఆ ఇంటర్వ్యూలో చెప్పారు. నా కెరీర్ పాడైపోవడానికి నేనే కారణం. నేను హీరోగా పేరు తెచ్చుకుంటాను. నా చుట్టూ ఉన్నవాళ్లంతా ‘నువ్వు హీరోవి’, ‘కాస్త వేషం ప్రదర్శించాలి’, ‘సమయానికి వెళ్లడం లాంటివి చేయకూడదు’ ఇలా చెప్పేవాళ్ళు. అహంభావంతో నా ప్రవర్తన వల్ల నాకు అవకాశాలు దూరం అయ్యాయి’ అని చెప్పుకున్నారాయన. అదే మనిషి గోతిలో పడటం అంటే. ప్రశంసలకు చలించక జీవితాంతం వినయమే భోజనంగా బ్రతకడం సాధ్యమా? సాధ్యమేని నిరూపించిన మహామనిషి ఎస్పీ బాలసుబ్రమణ్యం గారు. చాలామంది ఎదురవుతుంటారు. ఇలా గోతిలో పడిన వాళ్ళు, గోతిలో పడకుండా ప్రయాణించే వాళ్ళు కూడా. ఇంకొక ఉదాహరణ: చివర్లో మనిషికి నచ్చని వ్యక్తులు, పుస్తకాలు, సినిమాల గురించి తన సంఘటనల గురించి పరోక్షములో పదేపదే తిట్టుకోవడం చాలా మంది గ్రహించలేని పెద్ద ట్రాప్. ఇది నచ్చని వాళ్ళని వదిలేయడం బదులు వాటి గురించి, అలాంటి

వ్యక్తుల గురించి గంటల తరబడి ఆలోచిస్తూ ఇంకా వీలైతే పేజీలకు పేజీలు ఫేస్బుక్ పోస్టింగులు రాస్తూ, వాట్సాప్ మెసేజ్ లు పంపిస్తూ, నెగిటివ్ హార్మోన్స్ కి పని కల్పిస్తూ ఉంటుంది. ఎవరికి నష్టం జరుగుతుంది? అంత సమయాన్ని వృధా చేసుకున్న మనిషికే కదా! ఎంత పాజిటివ్ సమయాన్ని ఎందుకు పనికి రాకుండా చేసుకుంటున్నాడు. నచ్చని వాటి గురించి వదిలేస్తే ఆ గోతిలో పడకుండా ఉంటే ఆ సమయంలో ఇంకెన్ని ఉపయోగకరమైన పనులు చేసుకోవచ్చు! ఇలాంటి ఇంకెన్నో గోతుల్ని ముందుగానే పసిగట్టి ఆ ట్రాప్ లో పడకుండా బ్రతుకుదారిలో ప్రయాణించే వాళ్లే విజేతలు.

16. ఆలోచనలే నేస్తం - ఆలోచనలే సమస్తం

మనిషిని తాను చూడలేని శక్తి ఏదో దాని విధానాన్ని 'కర్మ' 'దైవం' అలాంటిదే ఏదో నడిపిస్తుంది. కనపడని చెయ్యేదో నడుపుతోంది నాటకం అన్నాడు కవి. ధర్మబద్ధంగా, శాస్త్రీయంగా ఆలోచిస్తే నిజమే నడిపిస్తుంది. కానీ ఆ శక్తి బయటది కాదు. అది మనలోనే ఉంది, ఉంటుంది. అది మనకు కనపడదు. కానీ మనం చేసే సమస్త కార్యాలకు అదే మూల కారణం. అదే మనల్ని ఎటువైపుకో నడిపించే ఇంధనం. అది మరేదో కాదు, అది నిరంతరం మనలో సుడులు తిరిగి ఆలోచనల ప్రవాహం. లోగడ మన కౌముది కిరణాల్లో చాలాసార్లు 'భావోద్వేగాలను నియంత్రించుకోవాలి' అని మనసు, మెదడు ఒకదానితో ఒకటి సమన్వయం చేసుకుంటూ ఉండాలని మనకి ఎదురైన మనం నెగిటివ్గా స్పందించకూడదని ఇలాంటివి చాలా చెప్పుకున్నాం కదా? వీటన్నింటినీ కలిపి చూస్తే వీటికి మూల కారణం. ఎలాంటి ఆలోచనలను మనం అనుమతిస్తున్నాము? ఒక ఆలోచనలో నుంచి మరో ఆలోచనలోకి ఎలా వెళుతున్నాము? అలాంటి అంశాలు మనల్ని మనం నియంత్రించుకోవడంలో అత్యంత కీలకమైన పాత్ర పోషిస్తాయి మానసిక శాస్త్రవేత్తలు నిర్ధారించిన విషయం. మన ఆలోచనలే మన వ్యక్తిత్వం మన ఆలోచనలే మన అంతఃసౌందర్యం. మనిషి ఏది కాకూడదు అనుకుంటాడో అలాంటి ఆలోచనలు అస్సలు చేయకూడదు అంటున్నారు అనుభవజ్ఞులు. ఉదాహరణకి మనం చేస్తున్న ఉద్యోగం కలకాలం ఉండాలి అనుకుంటాం కదా? ఉద్యోగం పోతే ఏమవుతుందో! అనే భావాన్ని అస్సలు ఆలోచనలోనికి రానివ్వద్దు అంటున్నారు. అలాగే తమ పిల్లలు బాగుపడాలని ప్రతి తండ్రి, ప్రతి తల్లీ అనుకుంటూ ఆశపడుతుంది. ఆలోచనల్లో కూడా మా అబ్బాయి ఎలా అయిపోతాడో! మా అమ్మాయి ఎలా అయిపోతుందేమో! అన్న భావాన్ని రానివ్వద్దు అని కూడా సలహా ఇస్తున్నారు. మనం ఏం కావాలనుకుంటున్నామో, మనకి ఏం కావాలో ఆ సానుకూల దృక్పథాన్ని మన ఆలోచనల్లో నింపుకుంటే అలాంటి పనులే చేస్తాం అటువైపే ప్రయాణిస్తాం. ఆలోచనల విషయంలో జాగ్రత్త తీసుకుంటే మన జీవితం గురించి అన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నట్టే. ఇంత శక్తివంతమైన ఆలోచనలకు ఉండాల్సిన కొన్ని లక్షణాలు స్పష్టత స్వచ్ఛత ప్రశాంతత. వీటిల్లో ఏ ఒక్కటి, రెండు తక్కువైనా కానీ మన ఆలోచనల్లో గందరగోళం ఉంటుంది, తోడ్పడుతుంది. ఆలోచన తరువాత దశ ప్రణాళిక. కానీ ఆ ప్రణాళికనే అమలు పరచడంలో గందరగోళం కొనసాగుతుంది. అందువల్ల వాటన్నింటికీ మొదటి దశ అయిన ఆలోచనల్లో ఇలాంటి స్పష్టత, స్వచ్ఛత, ప్రశాంతత అతి ముఖ్యం. ఆలోచన అనే ప్రక్రియ గురించి శాస్త్రవేత్తలు కనుక్కున్న ఒక పరిశోధన ఫలితం చెబుతాను.

మనిషిలో ఒక ఆలోచన ఎంతసేపు ఉంటుంది? ఒక ఆలోచనకు 'ఇది మొదలు' 'ఇది తుది' అని ఎలా చెప్పగలం? ఇలాంటి వాటి మీద పరిశోధనలు చేసి, ఒక స్పష్టత వచ్చాక శాస్త్రవేత్తలు అంచనా వేసింది. ఆరువేల ఆలోచనలు వస్తాయట. వేల ఆలోచనల్లో ఎన్నింటిని పాజిటివ్గా ఆశాపూరితంగా ఉంచుకుంటున్నాం? ఎన్నింటిని సద్వినియోగం చేసుకుంటున్నాం? అనేది ఆలోచించదగ్గ విషయమే కదా! మనం ఏది ఆలోచిస్తే అదే అవుతాం. ప్రపంచంలోనే అనేక మత విశ్వాసాలు ప్రతిపాదించిన సిద్ధాంతం కూడా మన జీవితాన్ని ఇంకెవరూ శాసించలేరు. మన జీవితాన్ని శాసించేది మన ఆలోచనలు మాత్రమే.

17.రెండు కథలు ఒక పాఠం

రెండు చిన్న చిన్న కథలు చెప్తాను. ఈ కథలు ప్రపంచవ్యాప్తంగా వివిధ రూపాల్లో ప్రచారంలో ఉన్నాయి. మీరు కూడా ఎప్పుడో, ఎక్కడో వినే ఉంటారు. మొదటి కథ. అనగనగా రోజుల్లోనే కదా ఒక రైతు, అతని భార్య, వాళ్ళ ఊరు నుంచి పక్క ఊరు వెళ్ళడానికి గాడిద మీద బయలుదేరారు. పెంపుడు గాడిద ఇద్దరిని క్షేమంగా మోసుకెళ్తోంది. కాస్త దూరం వెళ్ళాక దోవన పోయేవాళ్ళు ‘ఏమయ్యా ఇద్దరూ గాడిద మీద ఎక్కారు. పాపం ఎంత బరువు మోస్తుందో! మీకు అసలు చావు లేదు’ అన్నారు. వాళ్ళ మాటలు విన్న రైతు భార్య తను గాడిద దిగి మీరు ఒక్కడివే కూర్చో, పర్వాలేదు అన్నది. ఆమె నడుస్తూ, రైతు గాడిద మీద కూర్చుని ప్రయాణం కొనసాగింది. వాళ్ళు ‘ఏమయ్యా నీకు ఏమైనా బుద్ధుందా? పాపం ఆడ కూతురును నడిపిస్తున్నావు అన్నారు. సర్లే అనుకుని రైతు కిందకు దిగి భార్యను గాడిద మీద కూర్చోమన్నాడు. ఇంకాస్త దూరం వెళ్ళాక ఇంకెవరో ‘ఏమయ్యా ఆడకూతురు ఒక్కదాన్నే గాడిద మీద కూర్చోపెట్టావు. ఏమైనా ప్రమాదం జరిగితే’ అన్నారు సరే అందరూ తలా ఒక మాట అంటున్నారు ఎందుకులే అని ఇద్దరు గాడిద దిగేసి దాంతోపాటుగా నడవటం మొదలుపెట్టారు. ఇంకాస్త దూరం వెళ్ళాక వేరే వాళ్ళు ఎదురై ఏమయ్యా దట్టంగా ఉన్న గాడిదని ఎక్కడం మానేసి నడుస్తున్నారు. మీరు వెర్రీ వాళ్ళలా ఉన్నారు. ఇది ఒక కథ.

మరో చిట్టి కథ. అనగనగా రోజుల్లోనే ఓ రైతుకి ఒక గాడిద చాలా ఏళ్లుగా వ్యవసాయ పనుల్లో సహాయం చేసింది. గాడిదకు వయసు వచ్చేసింది. వినికిడి, చూపు రెండూ కాస్త మందగించాయి. ఒకరోజు పొలంలో పనిచేస్తూనే కళ్ళు సరిగా కనిపించక అక్కడ ఉన్న నీళ్లు లేని బావిలో పడిపోయింది. రైతు చూసాడు. పక్క పొలంలో రైతులను పిలిచాడు. అందరూ అన్నారు ‘ఇంకా ఎందుకు ఆ గాడిదని కాపాడడం? ఎలాగో ముసలిదైపోయింది. ఇప్పుడు మనం శ్రమపడి పైకి లాగడం అనవసరం మట్టి పోసేస్తే లోపల సమాధి అయిపోతుంది’ అని. ఆ మట్టి పోయడం ప్రారంభించారు. నూతి అడుగును ఉన్న గాడిద మీద మట్టి పడగానే దులిపేసుకుంది. ఇంకాస్త మట్టి పడింది. దాన్ని దులిపేస్తుంది. పడుతున్న మట్టిని దులుపుకొని దానిమీద ఎక్కడం మొదలుపెట్టింది. రైతులు మట్టేస్తున్నారు. గాడిద దులిపేసుకుంటూ అంచెలంచలుగా పైకెక్కుతోంది. రైతులు గాడిద పనైపోయిందిలే అనుకునే లోగానే ఆ మట్టి మీద ఎక్కుతూ గాడిద పైకి వచ్చేసింది.

ఈ రెండు కథలు ఇంచుమించు ఒకే పాఠం చెబుతాయి. మనం చేసే పనులను విమర్శించేవాళ్లు ఏవేవో అనుకునేవాళ్లు, అనేవాళ్లు ఎప్పుడూ ఉంటారు. మనం ఏం చేసినా ఏదో ఒకటి అంటూనే ఉంటారు. అది లోక సహజం. ఎవరో ఏదో అన్నారని ప్రతిసారి మనం చేసే పనుల్ని మార్చడం మొదలుపెడితే అదిగో ఆ రైతు దంపతుల లాగే అవుతుంది మన పరిస్థితి. అలాంటి వ్యాఖ్యానాలను (కామెంట్స్) మనం పట్టించుకోకుండా రెండో కథలోని గార్ధభము లాగా వినీ విననట్లు వదిలేయాలి. అలా అయితేనే మన ప్రయాణం మనం అనుకున్న రీతిలో సాగుతుంది. దుమ్ముని దులిపేసుకుంటేనే బావిలో నుంచి బయట పడతాం. ఒక చిన్న విషయం మాత్రం గమనించాలి. జీవన ప్రయాణంలో, లక్ష్యసాధనలో మనకి నిజంగా సహాయం చేద్దాం అనుకునే ఆత్మీయులు, అనుభవజ్ఞులైన మిత్రులు, వాళ్ళ సలహాలు అయితే స్వీకరించడంలో తప్పులేదు. అందులో కూడా అంతిమ నిర్ణయం మనదే కావాలి. ఎందుకంటే మన జీవితం మన గమ్యం, లక్ష్యం జరిగే పరిణామాలకు మనమే బాధ్యులమవుతాం. ఫలితం అనుభవించేది కూడా మనమే. అందుకే ‘లోకులు పలుకాకులు’ అన్న సామెత గుర్తుపెట్టుకుని కామెంట్ చేసిన ప్రతి వారికి సమాధానం ఇచ్చే కార్యక్రమాన్ని మానుకుని మన కర్తవ్య దీక్షలో మనం కొనసాగాలి అనుభవజ్ఞులు చెప్పే సలహా.

18.సగటువ్యక్తి ఎదగలేడా?

‘ఎదగడానికి ఎందుకురా తొందర? ఎదర బ్రతుకంతా చిందర వందర’ అని ఆరుద్ర గారు రాసిన పాటలోని వాక్యాలు గురించి చెబుతూ ‘పెద్దవాళ్ళు అవ్వడానికి తొందర పడొద్దు’ అని చెప్పే పాట వయసులో ఎదగడం మనం వద్దనుకున్నా జరిగే ప్రక్రియ. దాన్ని ఎవరూ నియంత్రించలేరు. విద్యార్థి జీవితంలో, వృత్తి జీవితంలో, ప్రవృత్తి జీవితంలో, వ్యాపార జీవితంలో ఇలాంటి కోణాల్లో ఎదగడం అనే అంశం గురించి ఈరోజు మాట్లాడుకుందాం.

సగటు మనిషి, సగటు కళాకారుడు, సగటు రచయిత, సగటు క్రీడాకారుడు, సగటు గాయకుడు, సగటు ఉద్యోగి, ఎందుకిలా చాలామంది సగటు అనే స్థితిలోనే ఉండిపోతారు? అనే విషయాన్ని విశ్లేషించి చూద్దాం. ఒక్కో వ్యక్తి జీవన నేపథ్యం, ఆర్థిక నేపథ్యం, సాంఘిక నేపథ్యం లాంటి వాటిని బట్టి అతడు ఎదగాలనుకున్న రంగాన్ని బట్టి ఎదుగుదల ఆగిపోవడానికి కారణాలు వేరే వేరే ఉండొచ్చు. కానీ ఇలాంటి సగటు వ్యక్తులు ఎదగాలి అనుకుంటే అలవర్చుకోవాల్సిన కొన్ని కామన్ క్యారెక్టర్(సాధారణ లక్షణాలు) చూద్దాం.

ఇవి చాలా ఉండొచ్చు, కొన్నింటిని మాత్రం ఈ రోజు చూద్దాం. అనుకున్న రంగంలో ఎదగడం ఎలా? ఆశించిన మార్గంలో ముందుకు వెళ్లడం ఎలా? ఎదగాలి అనుకునే వ్యక్తికి ఉండాల్సిన మొదటి లక్షణం. ఎదగాలి కేవలం కోరికగానో, ఆశగానో కాక దృఢసంకల్పం అవ్వాలి. ‘ఎదిగి తీరాలి’ అనేదాన్ని ఒక లక్ష్యంగా, ఆశయంగా, గమ్యంగా, నిర్ణయించుకోగలగాలి.

రెండో లక్షణం సౌకర్యవంతమైన ప్రాంతం నుంచి బయటపడాలి. ప్రతి వ్యక్తికి కంఫర్ట్ జోన్ ఒకటి ఉంటుంది. ఈ ఉద్యోగం బాగానే ఉంది, ఇంటికి దగ్గరగా ఉంది, ఇంకో ఉద్యోగం ఇప్పుడు అంత అవసరమా? ‘అనుకునేవాళ్ళు కొంతమంది’ ‘ఏదో ఈ రంగంలో పేరు తెచ్చుకున్నాను’, ‘ఇక్కడైతే అందరూ తెలిసిన వాళ్ళు ఉన్నారా, ఇంకో చోటికి వెళ్తే ఎవరు ఉంటారు?’ ఇలాంటి వాటిని కంఫర్ట్ జోన్ ఆలోచన విధానాలు అంటారు. ఎదగాలి అనుకున్న వ్యక్తి ముందుగా చేయాల్సిన పని కంఫర్ట్ జోన్ లో నుంచి బయటపడటం. మూడో లక్షణం కంఫర్ట్ జోన్ లో నుంచి బయటకు రావడానికి అవరోధం కలిగించే లక్షణం భయం. ‘ఇక్కడి నుంచి బయటికి వెళ్తే ఏమవుతుందో’ అనే భయం. ఇదంతా మానసికంగా విధించుకునే పరిమితి. ‘ఎదగాలి’ అన్న వ్యక్తి రిస్క్ కనీసం క్యాలిక్యులేటెడ్ రిస్క్ తీసుకోగలిగి ఉండాలి.

నాలుగో లక్షణం: ఇప్పుడున్న దశ నుంచి ఇంకో ప్రయత్నం చేస్తే ఫేయిలవుతానేమో! ఫెయిల్ అయితే అందరూ ఉన్నచోట ఉండకుండా ఎందుకురా నీకు ఇవన్నీ? అని ఎగతాళి చేస్తారేమో అనే సంశయం. ఓడిపోవడాన్ని అవమానంగానో నిరుత్సాహంగానో ఎప్పుడూ భావించవద్దు. విజయం ఎప్పుడూ పిలవగానే వచ్చి ఒడిలో పడేది కాదు, అది ఒక ప్రయాణం. ఆ ప్రయాణంలో ఓటమి ఎదురవడం. ఒక మంచి మిత్రుడు ఇచ్చే సలహా లాంటిది. ‘పరవాలేదు, పోతే అనుభవం పొందవచ్చు’ అనే దృక్పథం.

‘ఎదగాలి’ అనుకున్న వ్యక్తికి అత్యవసరం ఐదో లక్షణం. ఎదిగిన వాళ్ళ జీవితాలను, ఎదగలేక ఆగిపోయిన వాళ్ళ జీవితాలను, అంటే విజయ గాధలను, పరాజయ కథలను రెండింటిని కూడా అధ్యయనం చేయడం. ఆరో లక్షణం: ఎదగడానికి చేసే ప్రయత్నాల్లో ఆయా రంగాల్లో మిగతా వాళ్ళు చూడలేని కోణాలను చూడగలగడం, కొత్త అవకాశాలను గుర్తించడం ఇది అదనపు అర్హత అవుతుంది. ఇంకా చాలా చెప్పుకోవచ్చు. ఇవన్నీ వినడానికి, వీటిని అభ్యాసాత్మకంగా మార్చుకోవడం పెద్ద కష్టమేం కాదు. ఇలాంటి వాటిని ఒక చెక్లిస్ట్ లాగా రాసుకుని తరచూ విశ్లేషించుకోవడం, ముందుకెళ్లే ప్రయత్నాలను ట్యూన్ చేసుకోవడం సత్ఫలితాలనిస్తాయి. అనుభవించడంలో సులువు తెలుసుకుంటే వ్యూహాత్మకంగా ప్రయత్నాలు కొనసాగిస్తే ఏ రంగంలోనైనా పైకి ఎదగడం ‘‘అందని ద్రాక్ష పండు కాదు, పెరట్లోని గులాబీ పువ్వు అనిపిస్తుంది’’.

19.మొదలుపెడితే ముగించాల్సిందే..!!

బాగా చదవాలి, మంచి ఉద్యోగం తెచ్చుకోవాలి, ఉద్యోగంలో పైకి ఎదగాలి, ఏదో వ్యాపారం మొదలుపెట్టాలి, మొదలుపెట్టిన వ్యాపారం ఇంకా విస్తరించాలి. ఒకటి కాదు, రెండు కాదు, బోలెడన్ని ఆశలు, ఆశయాలు. ప్రతి మనిషికి కొద్దిగా, ఎక్కువగా, కొన్ని ఇంకోన్ని బాగానే ఉంది. ఎదగాలన్న కోరిక లేకపోతే జీవితం ఎక్కడ వేసిన గొంగడి అక్కడే అన్నట్లు ఉంటుంది కదా? లక్ష్య సాధనలో గమ్యాన్ని చేరుకోవడంలో చాలాసార్లు ఎదురయ్యే సమస్య మొదలుపెట్టిన పనిని పూర్తి చేయలేకపోవడం లేదా అసలు మొదలు పెట్టలేకపోవడం ‘‘నా దగ్గర చాలా ఐడియాలు ఉన్నాయి. ఏది మొదలు పెట్టాలో తెలియడం లేదు’’ అనే వాళ్ళు కొంతమంది మొదలు పెట్టాలంటే ‘నాకు అది కావాలి, ఇది కావాలి’’ ‘అది లేదు, ఇది లేదు’ ‘అందుకే మొదలు పెట్టలేకపోతున్నా’ అనేవాళ్ళు కొంతమంది ‘ఏమిటో ఏది మొదలుపెట్టినా ముందుకెళ్ల లేకపోతున్నా’ అనేవాళ్ళు! కొంతమంది ‘దేనికీ సమయం సరిపోవడం లేదు’ అనుకునే వాళ్ళు కొంతమంది’. ఏంటో మొదట్లో ఉన్న ఉత్సాహం ఇప్పుడు లేదు’. అనుకునే వాళ్ళు మరి కొంతమంది. ఎక్కువగా వినిపించే ఇలాంటి సమస్యలకు కొన్ని పరిష్కారాలు చూద్దాం: మొదటిది ‘ఒకేసారి పది పనులు ప్రారంభించే కంటే ప్రాధాన్యతను బట్టి ఒకటి రెండు మొదలు పెట్టండి’ అంటున్నారు అనుభవజ్ఞులు. అని ఒకటి ఉంది అని ప్రకారం మనం చేయదలుచుకున్న పని మన చేతిలో ఉన్న సమయం అంతా తీసుకుంటుంది అని అంటే ఉదాహరణకు ఐదారు గంటలు పట్టే పని పూర్తి చేయడానికి మనకు ఒక వారం గడువు ఇచ్చారనుకోండి. ఎవరైనా మన వారమంతా పనిచేస్తూనే ఉంటాం. అందుకనే మనం సాధించదలచుకున్న లక్ష్యాలను చిన్న చిన్న వాటిగా విభజించుకోవడం మంచిది’ అంటున్నారు. అంటే ఒక్కొక్క దాన్ని తక్కువ సమయంలో పూర్తి చేయడం. దీనివల్ల గమ్యం వైపు అడుగులు వేస్తున్నాము అన్న ఆత్మ విశ్వాసం పెరుగుతుంది. ఎక్కడైనా వైఫల్యాలు ఎదురైతే నిర్దేశించుకున్న చిన్నలక్ష్యాన్ని బట్టి తొందరగా సరిదిద్దుకునే అవకాశం లభిస్తుంది. ఏ పనైనా మొదలు పెట్టాలంటే ఉండే భయం తగ్గుతుంది. రెండోది 80:20 రూల్ మనం చేసే చాలా పనుల్లో 80 శాతం ఫలితం ఇచ్చే పనులు 20 శాతమే ఉంటాయి. మిగతావన్నీ కాలాన్ని బట్టి చేసే పనులు లేదా తక్కువ ప్రభావం కలిగించేవి. ఎక్కువ ప్రభావం కలిగించే కొద్ది పనులు ఏమిటో గమనించి వాటి మీద శక్తిని కేంద్రీకరిద్దాం. మనల్ని మనం నమ్ముకుందాం. ఎంతోమందిని సంప్రదించాం అందరూ తలా ఒకటి చెబుతున్నారు, ఏ సలహా తీసుకోవాలో తెలియడం లేదు. అలాంటి సందర్భాల్లో మనకి అత్యుత్తమ సలహాదారు మనమే, దాన్నే ట్రస్ట్ వర్గట్ అని కూడా అంటారు. గందరగోళంలో ఉన్నప్పుడు మన మనసు చెప్పిన మాట విందాం, ముందుకు సాగుదాం. నాలుగోది పనిని మొదలుపెట్టడం కంటే పనిని పూర్తి చేయడాన్ని ప్రేమిద్దాం, ముగింపును ఆస్వాదిద్దాం. ప్రారంభోత్సవ వేడుక చేసుకోవడం కంటే ముగింపు ఉత్సవాన్ని చేసుకుందాం. ఎంత చిన్న పనైనా ‘సాధించాను’ అనే తృప్తిని గుర్తించి, అనుభవించి, ఆస్వాదించగలిగితే అది ఇచ్చే నిషా (కిక్కు) వేరుగా ఉంటుంది. కాబట్టి మళ్ళా అలాంటి అనుభవం కావాలంటే ఇంకో పని ప్రారంభించాలి. మోటివేషన్ ప్రేరణ దానంతట అదే పెరుగుతూ ఉంటుంది. నిష్క్రమించడం కూడా అలవాటు చేసుకోవాలి అంటే గమ్యం వైపు ప్రయాణం

ప్రారంభించి కాస్త దూరం వెళ్ళాక తెలిసింది ‘ఇది కాదు దారి’ అని వెనక్కి తిరగడానికి సందేహించవద్దు. మొదలుపెట్టిన ప్రాజెక్టు సరైన ఫలితం ఇవ్వదని మధ్యలోనే తెలిసిపోతే ‘ఎలాగైనా పూర్తి చేయాలి’ అనుకోవడం కంటే దాన్ని వదిలేసి ఆ శ్రమ శక్తి పెట్టుబడిని మరో ప్రాజెక్టుకు మళ్ళించడం మంచిది. ‘మధ్యలో వదిలేస్తే ఎవరేమనుకుంటారో’ అనే సందేహాన్ని ముందుగా వదిలేయాలి. నాలుగు దశాబ్దాలు పైగా ఎన్నో పత్రికల్ని విజయవంతంగా నడుపుతున్న రామోజీరావు గారు కూడా 1979 లో విదేశీ తెలుగు వాళ్ళ కోసమని ఒక పత్రిక ప్రారంభించి సంవత్సరం కాకుండానే మూసేశారు ‘ఈనాడు’ ప్రారంభించడానికి ముందు ఎరువుల దుకాణం ఒకటి ప్రారంభించి అది కూడా నష్టాలతో మూసేశారు. ‘విజయం సాధించాలి’ అనుకున్నప్పుడు అవసరమైతే కొన్నింటి నుంచి బయటపడడం కూడా ముఖ్యమే. అవే ఐదు సూత్రాలు. సందర్భాన్ని బట్టి వీటిలో కొన్నైనా మన సమస్యల పరిష్కారానికి ఉపయోగపడవచ్చు. మొదలుపెడితే పూర్తి చేయాల్సిందే అనే మానసిక సంసిద్ధతకు ఊతమై ఇవ్వచ్చు.

20. తప్పుకోవడంలో తప్పులేదు

ఎంత వద్దనుకున్నా, ఎంత మన జాగ్రత్తలో మనం ఉన్నా జీవన యానంలో ప్రతి మనిషికి కష్టాలు, నష్టాలు ఇబ్బందులు, అవరోధాలు, సమస్యలు ఎదురవుతూనే ఉంటాయి. లక్ష్యసాధన కోసం చేసే ప్రయత్నాల్లోనే కాదు, మామూలు జీవన శైలిలో కూడా ఇబ్బందులు తారసపడడం, కష్టాల్లో చిక్కుకోవడం సహజం. అలాంటప్పుడు ఏం చేయాలి? వాటిని ఎదుర్కోవాలి, పరిష్కరించుకోవాలి, సాధించుకోవాలి, ముందుకెళ్ళాలి, గమ్యం చేరుకోవాలి! ఇంతే కదా? కరెక్టే! అది సరైన పందాన్నే అయితే ఈ కష్టాలు ఇబ్బందులు సమస్యలు అన్నీ ఒక్కలాగే ఉండవు. ఒక్కొక్కరి వ్యక్తిగత శైలి, వారి వారి బలాబలాలను, శక్తి సామర్థ్యాలను భరించగలిగే కష్టాలు కొన్ని, తప్పించుకోలేని సమస్యలు కొన్ని, ఇవి ఒక వర్గానికి చెందినవి. భరించలేని కష్టాలు తప్పించుకునే అవకాశం ఉన్న సమస్యలు ఇవి రెండవ వర్గానికి చెందినవి. ఈ రెండు రకాల సమస్యల్ని ఎలా ఎదుర్కోవాలో చూద్దాం.

ముందుగా తప్పించుకోలేని సమస్యలు వీటి గురించి చాలాసార్లు మాట్లాడుకున్నాం. ఇలాంటివి సంక్లిష్ట సమస్యలు. అయితే నాలుగు దశల ఆలోచన విధానం మంచి పద్ధతి అంటున్నారు అనుభవజ్ఞులు. మొదటిది: సమస్యను గుర్తించడం ఇది సమస్యే కాదు అని నిర్లక్ష్యం చేస్తే పరిస్థితి చేయి జారిపోయే ప్రమాదం ఉంది. కాబట్టి 'సమస్యని సమస్య అని గుర్తించడం' మొదటి దశ.

రెండు ఇది తప్పించుకోలేనిది అని అంగీకరించడం మూడోది పరిష్కారం. సమస్యను బట్టి వ్యూహరచన చేసుకొని దాంట్లో నుంచి బయటపడడం నాలుగో దశ. ఈ సమస్య నుంచి నేర్చుకున్న పాఠాలతో ఇకముందు ఇలాంటివి ఎదురవ్వకుండా చూసుకోవడం. ఇవి తప్పించుకోలేని సమస్యల్ని భరించగలిగే కష్టాల్ని ఎదుర్కో దగిన కొన్ని విధానాలు. ఇంకా ఇంకో రకం సమస్యలు లాంటివి: ప్రయాణంలో డెడ్ ఎండ్ వస్తే ఏం చేస్తాం? (ఎటూ వెళ్ళే మార్గం లేని ముగింపు) సాధారణ దారిలో ఎడమవైపుకో కుడివైపుకో వెళతాం. కానీ డెడ్ అండ్ ఢీకొనలేం కదా? అడ్డుగోడ లాంటి సమస్యలు, ఇబ్బందులు, భరించలేని కష్టాలు కూడా ఇంతే. అలాంటి వాటిని వదిలేసి మరో త్రోవ వెతుక్కోవడం వివేకవంతుల లక్షణం అంటారు. అనుభవం కలవారు. 'ఎదురైన ప్రతి సమస్యనూ పరిష్కరించి తీరాల్సిందే', 'కష్టాన్ని మీద వేసుకోవాల్సిందే' అనే మొండితనం వద్దు. వాటిని తప్పించుకొని పక్కకు వెళ్ళే అవకాశం ఉంటే అదే మంచి పరిష్కారం' 90 ఏళ్ళ క్రిందట అమెరికన్ ప్రెసిడెంట్ చేసిన సూక్తులు కొటేషన్లా ఇప్పటికీ ప్రచారంలో ఉన్నాయి. ఆయన సూక్తి ఒకటి. (ఇఫ్ యు కాంట్ స్టాండ్ ది హీట్ గెట్ అవుట్ అఫ్ ద కిచెన్) వేడిని భరించలేనప్పుడు వంట గదిలోంచి బయటకుపోండి. వంటగదిలోనే మగ్గిపోతూ, పక్క వాళ్ళని తిడుతూ, ఆరోగ్యం చెడగొట్టుకుంటూ జీవించడం కాదు. భరించలేని కష్టాన్ని మీద వేసుకుని మూగగా కుళ్ళిపోవడంతో సానుభూతిని పొందవచ్చునేమో కాని లక్ష్యాన్ని సాధించలేరు. పట్టుదలకి బుద్ధితనానికి చాలా సన్నటి గీతా అడ్డం ఉంటుంది. పాతికేళ్ళు కష్టపడి కొండను తవ్వి పండంటి రోడ్డు వేయడం 'మౌంటెన్ మ్యాన్ ఆఫ్ ఇండియా' దశరథ మంజీ లాంటి వాడికి సాధ్యపడితే ఆ స్ఫూర్తి, అంకిత భావం మనకి ఆదర్శం కావాలి. కానీ ఎదురైన ప్రతికొండనీ ఢీకొట్టాలనుకోవడం ప్రతి బరువునూ మోయాలి అనుకోవడం మనిషి లక్ష్యసాధనకు దోహదం చేయదు. చేరాల్సిన గమ్యం వైపు దీక్షతో ఏకాగ్రతతో ప్రయాణం చేయడం ఎంత అవసరమో పగలగొట్టలేని అడ్డుగోడ తదుపైతే పక్కకి వెళ్ళడం, మోయలేని బరువుని వదిలేయడం కూడా అంత అవసరం. తప్పుకోవడంలో తప్పులేదు.

21.కార్డు తిప్పి చూద్దాం..!

డిక్షనరీల్లో (సినానిమ్స్, ఎంటోనిమ్స్) సమానార్థకాలు, వ్యతిరేకార్థకాలు ఉంటాయి కదా! అలాగే మనకి కలిగే భావనల్లో కూడా సమానార్థకాలు, వ్యతిరేకార్థకాలు ఉంటాయి. ఉదాహరణకు సంతోషం, ఆహ్లాదం, ఉల్లాసం ఇలాంటివన్నీ సమానార్థకాలు అనుకుంటే కోపం, శాంతం, సంతోషం, దుఃఖం, పాజిటివ్x నెగిటివ్ ఇలాంటివి వ్యతిరేకార్థకాలు అనుకోవచ్చు. ఈ పరస్పర వ్యతిరేక భావనలు ఒక నాణేనికి బొమ్మ x బొరుసు లాంటివి. ఒకదాని వెనకాల ఒకటి ఉంటాయి. కానీ సాధారణంగా జరగని పని ఒకదాని పక్కన ఒకటి ఉండడం. అది చాలా అరుదుగా ఉంటుంది. బొమ్మ బొరుసు లాంటి ఈ పరస్పర వ్యతిరేక భావనలనే ఫ్లాష్ కార్డ్ కి అటు ఇటు ఉండే భావన అని కూడా అనుకోవచ్చు.

మనలో ప్రతికూల భావనలు కలిగిన సందర్భాల్లో ఆ కార్డును వెనక్కి తిప్పి వెనకాల కనిపించే సానుకూల భావనను అభ్యాసం చేస్తే మంచిది అంటున్నారు విశ్లేషకులు.

కొంచెం వివరంగా చూద్దాం. మనకి నిజజీవితంలో జరిగే సంఘటనలకి, ముఖ్యంగా ఎదుటి వాళ్ళ ప్రవర్తన వల్ల మనలో సహజసిద్ధమైన ప్రతిస్పందనలు కొన్ని ఉంటాయి. ఉదాహరణకు ఎవరో మనల్ని విమర్శించారు, మనకు రోషం వస్తుంది. ఎవరో ఏదో అనరాని మాట అన్నాడు, మనకి కోపం వస్తుంది. ఎవరో మనకు అపకారం చేశారు. మనకు తెలియకుండానే మనలో పగా, ప్రతీకారం చోటు చేసుకుంటాయి. ఇవన్నీ తప్పని అనలేము. అలా భావించడం సహజసిద్ధమైన మానవ ప్రవృత్తి. అయితే చాలా సందర్భాల్లో ఈ రెస్పాన్స్కి పూర్తి వ్యతిరేకమైన పాజిటివ్ రెస్పాన్స్ అభ్యాసం చేయడం మంచిది. ఎలాగంటే మనిషిలోని శక్తిని హరించేవి, అసహనానికి గురి చేసేవి, అశాంతి లోకి నెట్టేసేవి ఈ ప్రతికూలత్మక భావనలు. కాబట్టి వాటి ఉచ్చులో పడకుండా ఉంటే మనశ్శాంతిని కాపాడుకోవచ్చు. ఆనందంగా ఉండే సమయాలను పరిరక్షించుకోవచ్చు. ఎదుటి వాళ్ళు ఏం చేస్తారో మనం నియంత్రించలేకపోవచ్చు. కానీ వాళ్ళు చేసిన చర్యలకు మన ప్రతిస్పందన, ప్రతిచర్య ఏమిటో మాత్రం మన చేతిలోనే ఉంటుంది. చాలా సార్లు చెప్పుకున్నాం. విచక్షణతో, సంయమనంతో మనల్ని మనం నియంత్రించుకోవచ్చు. కొన్ని ఉదాహరణలు చూద్దాం. ఎవరో వ్యక్తి విపరీతంగా చిరాకు పెడుతున్నాడు ఒకటికి రెండుసార్లు భరించాం. అతడి ప్రవర్తన సహజంగానే మనలో కోపానికి దారి తీస్తుంది. ఇప్పుడే మనం ఆ కోపం కార్డుని వెనక్కి తెప్పి చూడాలి. వెనకాల ఏముంది? నవ్వుకోవడం. అవును, అలాంటి (ఇరిటేటింగ్) చిరాకు పరిచే వ్యక్తులను చూసి పాపం అని నవ్వుకొని వదిలేయగలిగితే మనల్ని మనం రక్షించుకున్న వాళ్ళం అవుతాం. ఇంకో వ్యక్తి మనం చేసే పనులను ఎప్పుడూ విమర్శిస్తున్నాడు. మనకు రోషం పొడుచుకొస్తోంది. ఏమిటి వీడి గొప్ప ఏముంది. ప్రతిదానికి అడ్డం కొడుతున్నాడు’ అనిపిస్తుంది. అతడు చేసే విమర్శల్లో నిర్మాణాత్మక అంశాలు ఏమైనా ఉన్నాయా? ఉంటే మనల్ని మనం సరిదిద్దుకునే అంశాలు చెప్పినందుకు అతన్ని అభినందిద్దాం. మరో వ్యక్తి మన పట్ల దురుసుగా ప్రవర్తించాడు. మనకి ‘కత్తి దుయ్యాలి’ అనిపించింది, ‘ఎదురు తిరిగి మాట్లాడాలి’ అనిపించింది. ఒక్క క్షణం ఆగి కార్టు వెనక్కి తిప్పండి. ఏముంది? సానుభూతి. అతడి దురుసు ప్రవర్తనకి అతడిలోని ఏదో నెగిటివ్ నైరాశ్య భావం కారణమై ఉండొచ్చు. దానికి సానుభూతి చూపించి పక్కకి వెళ్లిపోవడం మన మనశాంతిని మనం కాపాడుకోవడం. అపకారికి ఉపకారం మనందరం చిన్నప్పటి నుంచి నేర్చుకున్నదే. మనకు అపకారం చేసిన వ్యక్తి ఆపదలో ఉన్నప్పుడు ప్రతీకారం కార్డును వెనక్కి తిప్పండి. ఉపకారం అది చేద్దాం, ఆ మనిషిలో మార్పు రావచ్చు. మనం నెగిటివ్ ఎనర్జీ వలలో పడకుండా తప్పుకోవచ్చు. ఎవరో మన గురించి పదిమంది దగ్గర అవాకులోచవాకులో పేలుతున్నాడు అని మధ్యవర్తి ఎవరో

మనకు చెప్పారు. ఘర్షణ, పోట్లాట ‘వెనక్కి తిప్పండి. మన మీద అపనిందలు వేస్తున్నందుకు ఎదురు తిట్టడం గాక అతడి గురించిన మంచి విషయాలు ఏమైనా ఉంటే చెబుదాం. అవి మళ్లీ మొదటి వ్యక్తి దగ్గరికి వెళ్తాయి. అతడు ఆశ్చర్యపోవచ్చు. మన గురించి (బ్యాడ్ మోతింగ్) చెడ్డగా మాట్లాడినందుకు పశ్చాత్తాప పడొచ్చు. కొన్ని ఉదాహరణల ప్రకారం మన ఆనందాన్ని, మనశ్శాంతిని కాపాడుకోవాలంటే వీలైనప్పుడల్లా (నెగిటివ్) ప్రతికూల ప్రతిస్పందనలను (పాజిటివ్) సానుకూల ప్రతిస్పందనలతో ప్రతిక్షేపించి చూడాలి. నెగిటివ్, పాజిటివ్ ఒకే కార్డుకి అటు ఇటు ఉండే భావనలు కాబట్టి కార్డు తిప్పిచూచే అలవాటు చాలాసార్లు మనల్ని ఆదుకోవచ్చు. ఎప్పుడూ చెప్పినట్లుగా అందరితో అన్ని చోట్ల ఈ ప్రయోగాలు పనిచేయకపోవచ్చు. కానీ పనిచేసినప్పుడు మాత్రం సత్ఫలితాలు ఇస్తాయని పెద్దలు చెబుతున్నారు.

22. నిత్య విద్యార్థిగా కొనసాగుదాం ..

ఎక్కడో చదివిన రెండు జోక్స్ చెప్తాను . మూడేళ్ల బుజ్జిగాడు మొట్టమొదటి స్కూల్కి వెళ్ళాడు . ఇంటికి తిరిగి రాగానే అమ్మ అడిగింది 'మొదటి రోజు స్కూల్ ఎలా ఉంది '? అని . దానికి సమాధానం 'ఇప్పట్లో స్కూల్ అయ్యేలాగా లేదు , రేపు కూడా రమ్మన్నారు ''. అదే బుజ్జిగాడిని మరో రోజు అమ్మ అడిగింది . 'మీ మాస్టర్ ఎలా ఉన్నారు '' అని ''ఏదో ఉన్నారులే ,, అసలు ఆయనకేమి తెలిసినట్లు లేదు , అన్నీ మమ్మల్నీ అడుగుతున్నారు '' అని జవాబు ఇచ్చాడు . ఆ రోజే స్కూలు మొదలైందని చదువుకోవాల్సిన రోజులు ఇంకా చాలా ఉన్నాయని తనని పరీక్షించడానికి మాస్టర్ ప్రశ్నలు అడుగుతున్నారని పసివయసులోని బుజ్జి గాడికి తెలిసి ఉండదు. కానీ స్కూలు , కాలేజీ , యూనివర్సిటీ , అయ్యాక కూడా నిజంగానే మనిషి నిత్య విద్యార్థిగా జీవించడమనేది ఎన్నో విధాలుగా , ఉపయోగపడుతుందని అనుభవజ్ఞులు చెబుతున్నారు . 'నిత్య విద్యార్థి ' భావాన్ని రెండు కోణాల్లో చూద్దాం . మొదటిది నిజంగానే కొత్త కొత్త అంశాలు నేర్చుకోవడం . కొత్త భాషను నేర్చుకోవడము , కొత్త సబ్జెక్ట్ నేర్చుకోవడం , పరిచయం ఉన్న సబ్జెక్టులోనే తాజా పరిణామాల గురించి తెలుసుకోవడం , కొత్త ఆర్ట్ నేర్చుకోవడం , ఇలాంటి అలవాట్లు మనిషి విజ్ఞానాన్ని పెంపొందించడానికి . కొత్త రంగాలలోకి ప్రవేశించడానికి సహాయం చేస్తాయని ప్రత్యేకంగా చెప్పాలి . కొత్త అంశాల అధ్యయనంతో నిత్య విద్యార్థిగా ఉండే వాళ్ళల్లో మెదడు చురుకుగా ఉంటుంది . మానసిక వికాసం ఉత్తేజాన్ని కలిగిస్తుంది , వయస్సు మీద పడే వేగాన్ని తగ్గిస్తుందని పరిశోధనలు కూడా నిరూపించాయి . మానసిక ఆందోళనను నియంత్రించడానికి మనసుని ఇతర జ్ఞాపకాల మీదకు మళ్ళించడం కూడా ఒక మార్గం . ఏదో ఒక కొత్త అంశం నేర్చుకోవడం కూడా అందుకు దోహదం చేస్తుందని మానసిక శాస్త్రవేత్తలు చెప్తున్నారు . ఇలాంటివన్నీ కలిసి మనిషి శారీరక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో కూడా తమ వంతు పాత్ర పోషిస్తాయి . ఇప్పటికి కూడా మనం 70, 80 సంవత్సరాల వయసులో ఏదో ఒక వ్రాత పరీక్షకు సిద్ధమవుతుండే వాళ్ళ గురించిన వార్తలు వింటూ ఉంటాం . అలాంటి వాళ్ళు తమని తాము సవాల్ చేసుకోవడమే కాకుండా ఇతరులకు కూడా స్ఫూర్తిని ఇస్తూ ఉంటారు నిత్య విద్యార్థిగా కొనసాగడం అనే భావనలో ఇది ఒక కోణం . ఇందులో రెండో కోణం . ఒక పాట తోడు నీడ ఎవరు లేని ఒంటరి పాడు లోకం అనే పాఠశాల చదవరి '. ఆ చిత్రంలో ఆ పాత్ర పరంగా ఆ సన్నివేశపరంగా పాడు లోకం అనే పదప్రయోగాన్ని చేశారేమో ! కానీ వాస్తవానికి ఏ మనిషి అయినా లోకం అనే పాఠశాలలో జీవితం అనే పాఠశాలలో నిత్య విద్యార్థిని అనే భావన కలిగి ఉండడం ఎన్నో విధాలుగా , ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. ఎలాగంటే 'నేను విద్యార్థిని నేను నేర్చుకోవడానికి ఎప్పుడో సిద్ధంగా ఉన్నాను అనే భావన , మొట్టమొదటగా మనిషిలోని అహాన్ని తగ్గిస్తుంది . 'నాకు అంతా తెలుసు ' అనే భావం ఎప్పుడైతే మాయమైందో మనిషికి ప్రతిరోజూ కొత్తగా ప్రతి మనిషి కొత్తగా కనిపిస్తారు . 'చెడిపోయిన గడియారం కూడా రోజుకు రెండుసార్లు ఖచ్చితమైన సమయం చూపిస్తుంది ' అన్నట్లు మన జీవన ప్రయాణంలో ఏదైనా ప్రతి వ్యక్తి నుంచి నేర్చుకోదగ్గ అంశం ఏదో ఒకటి కనిపిస్తుంది . చేయదగ్గ పనులు , చేయకూడని పనులు రెండూ నేర్చుకోవచ్చు . 'నేను విద్యార్థిని ' అన్న భావం మనిషిలో వినయాన్ని కూడా పెంపొందిస్తుంది .

'నేను అనుకున్నట్టుగానే అందరూ ఉండాలి ' అనే భావం నుంచి 'ఎదుటివాడు అలా ఉండడానికి కారణం ఏమిటో నేర్చుకుంటాను ' అనే ఆలోచన విధానం వైపు నడిపిస్తుంది . ఈ దృక్పథం వల్ల కలిగే అనేక ప్రయోజనాల గురించి కూడా లోగడ తెలిపాను . ఈ నిత్య విద్యార్థిని ' అనే భావన పెంపొందించుకోవడం కోసం భారీగా కృషి చేయాల్సిన అవసరం లేదు . పెద్ద పెద్ద ప్రణాళికలతో , పనిలేదు , ఆలోచనా విధానాన్ని కొంచెం కొంచెం

శృతి చేయండి. విసిగించే మనుషులు ఎదురైనప్పుడు, కోపం తెప్పించే సంఘటనలు ఎదురైనప్పుడు వీళ్ళు చాలా (కాంప్లికేటెడ్) సమస్యాత్మక మనుషులు అనే వాళ్లతో కలిసి పనిచేయాల్సి వచ్చినప్పుడు భావావేశాలకు లోను కాకుండా’ ‘నేను విద్యార్థిని’ వేళ్ళ నుంచి ‘ఈ సందర్భం నుంచి ఏమి నేర్చుకోవాలి’ వీళ్ళు పాఠం చెబుతున్నారు’ అని ఆలోచించడం ప్రారంభించండి. వెంటనే కాకపోయినా క్రమంగానైనా మనసు కొత్త పంథాకు అలవాటు పడుతుంది. ఆలోచనలు కొత్తకోణాన్ని చూస్తాయి. కొత్త పరిష్కారాలు కనిపిస్తాయి, మీలో మీకే ఆ మార్పు తెలుస్తుంది. అందువల్ల ‘నిత్య విద్యార్థి’గా ఉందాం. పుస్తకంలోని పాఠాలు నేర్చుకోవడానికే కాదు జీవితంలోని పాఠాలు నేర్చుకోవడానికి కూడా.

23.మైక్ లాగేసుకునే మనుషులు

ఒక మనిషి లోపల బోలెడంత మంది మనషులు ఉంటారనేది మీ అందరికీ తెలిసిన విషయమే. వాళ్లలో ముగ్గురు నేను, నేను, నేనే. వీళ్ళల్లో ఈ నేనే అనేవాడు కలిగించే హాని గురించి ఇబ్బందుల గురించి ప్రస్తావించుకుందాం. మనందరిలో ఉండే ఈ ‘నేనే’ అనే భావం లేదా ‘మనిషిలోని మనిషి’ కొన్నిసార్లు మనకు తెలియకుండానే సున్నితమైన స్నేహ సంబంధాలను ఎలా ప్రభావితం చేస్తాడో చూద్దాం. రెండు సందర్భాలు: మిత్రుడితో మాట్లాడుతూ ఉంటాం. అతడు ఏదో సంతోషకరమైన వార్త పంచుకుంటాడు. వాళ్ళ పిల్లలకు పరీక్షల్లో వచ్చిన ర్యాంకుల గురించి, తనకు ఇటీవలే వచ్చిన ప్రమోషన్ గురించి ఇలాంటివేవో చాలా ఉత్సాహంగా ఉత్తేజంగా ఆ వివరాలు చెబుతూ ఉంటాడు! దాన్ని సావధానంగా విని ఆ మిత్రుడిని అభినందించడం సరైన విధానం. అలా చేయగలిగితే మనలోని ‘నేనే నిద్ర లేవలేదు ఇలా కాకుండా మనలోని నేనే ఎప్పుడూ అప్రమత్తంగా ఉంటూ ఎదుటి మిత్రులు ఎప్పుడు ముగిస్తాడా అతడి మాటకు ఎప్పుడు విరామం వస్తుందా అని తహతహలాడుతూ ఉంటాడు.

అవకాశం రాగానే అంతవరకు అతడు చెప్పిన దానికి స్పందించకుండా కృతజ్ఞత చెప్పకుండా ‘అరేయ్, ఇవాళ మా ఇంట్లో ఏం జరిగిందో తెలుసా?’ అంటూ తాను చెప్పదలుచుకునే ఏదో చెబుతూపోవడం. ఇదే మైక్ లాగేసుకోవడం. ‘నేనే చెప్పాలి’, నా భావాలే వినిపించాలి. నా మాటే మిత్రుడు వినాలి అనుకునే మనలోని నేనే అనే భావం కలిగించే ప్రభావం ఇది. చాలాసార్లు మనం ఇలా చేస్తున్నామని మనం గమనించకపోవచ్చు. అప్పుడప్పుడు ఇలా జరిగితే పరవాలేదు కానీ తరచూ ఇదే మన ప్రవర్తనైతే ఎదుటి వ్యక్తి ఇదేమిటిరా బాబూ, నేను ఇంతసేపు చెప్పిన విషయం అసలు విన్నాడా? లేదా? కనీసం ‘కంగ్రాట్యులేషన్స్’, ‘గుడ్ జాబ్’ అని కూడా అనకుండా వెంటనే తన సొద ప్రారంభించాడు అనుకునే అవకాశం ఉంది. దీర్ఘకాలంలో ఇలాంటి భావాలు స్నేహ సంబంధాల మీద ప్రభావం చూపించవచ్చు. నిజానికి ఇలా ఎదుటి మనిషి నుంచి మైక్ లాగేసుకునే అలవాటు తెలియకుండానే ఒత్తిడి పెంచుతుంది. ఎందుకంటే ఎదుటివాడు మాట్లాడుతున్నంతసేపు అతను ఎప్పుడు ఆపేస్తాడా అనే ఆతృతగా ఎదురు చూస్తూ ఉంటాం. అలా కాక ఎదుటి వ్యక్తి చెప్పే విషయాన్ని విశ్రాంతిగా వినడం అలవాటు చేసుకుని సవ్యంగా స్పందిస్తే అంతసేపు మనలో ఆత్రుత ఉండదు. అంత మంచి వార్త పంచుకున్న మిత్రుడికి ఆనందం కలిగించిన వాళ్ళం అవుతాం. ఆ స్నేహబంధం కూడా దృఢంగా కొనసాగుతుంది. అయితే పరస్పర భావాలు పంచుకోవద్దని దీని ఉద్దేశం కాదు. తప్పనిసరిగా సంభాషణ రెండు వైపుల నుంచి కొనసాగుతూ ఉండాలి. అది నేను చేసే పద్ధతి. ఎదుటి వాళ్ళ భావాలను గుర్తించినట్లు స్పందిచకుండా మనలోని ‘నేనే’ చెలరేగిపోవడం హర్షించటం కాదు.

ఇలాంటిదే ఇంకొక సందర్భం: మనం ఏదో కష్టపడి సాధించాం, ఏదో గుర్తింపు తెచ్చుకున్నాం, మిత్రుడు ఎదుటబడి ‘అవున్రా, నువ్వు ఫలానాది సాధించావని విన్నాను, రియల్లీ గ్రేట్, నీ కష్టానికి ఫలితం దక్కింది’. అంటాడు ఇంకా మనలోని నేనే జూలు విదుల్చుకుని ‘అవున్రా ఎంత కష్టపడ్డాను అంటే!’ ‘ఓ పావుగంట మళ్ళీ మన గురించి మనమే మైక్ లాగేసుకోవడం’ అరే అదే కదా నేను చెప్పాను’ అని మన మిత్రుడు నిశ్శబ్దంగా బెదిరిపోతుంటాడు. లోపల విసుక్కుంటూ ఉంటాడు. ఎదుటి వాళ్ళ అభినందన రిసీవ్ చేసుకోవడం ఒక పద్ధతి. మళ్ళీ మనల్ని మనమే పొగుడుకోవడం మైక్ లాగేసుకోవడమే. ఇవి చాలా చిన్న చిన్న విషయాలే కావచ్చు అర్థం చేసుకొని మిత్రుల వద్దనైతే ఇబ్బంది లేదు కానీ అందరితోనూ, అన్నిసార్లూ ఇలానే మనలోని ‘నేనే’ ప్రవర్తిస్తూ ఉంటే ఒక్కసారి ఆత్మ విమర్శ చేసుకోవడం మంచిదని సలహా.

24.ఆలోచనల్లో స్పష్టత తెచ్చుకోవడం ఇలా!

ఆలోచనలో స్పష్టత చాలా కీలకము. దానివల్ల ప్రణాళికలో స్పష్టత ఆ తర్వాత ఆచరణలో స్పష్టత ఇవన్నీ కలిసి గమ్యాన్ని చేరుకునే అవకాశాలు అధికం చేస్తాయి. ఆలోచనల్లో స్పష్టత ఎలా వస్తుందో ఎలా తెచ్చుకోవచ్చో చూద్దాం. ఆలోచనల్లో స్పష్టత ఎలా సాధించాలి నిజానికి గత నాలుగు నెలలుగా విడుదల చేసిన కౌముది కిరణాలు 114 చాలాసార్లు ఈ విషయాన్ని పరోక్షంగా ప్రస్తావించుకున్నాం. మరికొన్ని ఆచరణాత్మక అంశాలను ఈ భాగంలో తెలుసుకుందాం. ఆలోచనలు మెదడులోంచి మొదలవుతాయి.

మెదడు అనంత శక్తి కేంద్రం. సోర్స్ ఆఫ్ ఎన్ఫీల్డ్ ఎనర్జీ. దీన్ని పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవడం సక్రమంగా ఉపయోగించుకోవడమే ఆలోచనలో స్పష్టత పెంపొందించుకోవడానికి మొదటి మెట్టు. మనం ప్రయాణించే రోడ్డు ఒక్కోసారి మంచు తెరలతో నిండి ఉంటుంది. స్పష్టత ఉండదు, సూర్యకిరణాలు మంచును కలిగిస్తే అప్పుడు త్రోవ స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది. మెదడుకు కూడా ఒక్కోసారి పొగ మేఘాలు కమ్ముతాయి. మంచు తెరలు చుట్టేస్తాయి వాటిని తొలగించుకోవడమే ఆలోచనలో స్పష్టతకు దోహదం చేస్తుంది. ఇదంతా సిద్ధాంతం చెబుతున్నట్లు అనిపిస్తోందా? ఆచరణాత్మక అంశాలు, ప్రాక్టికల్ టిప్స్ ఒకటే మెదడుని అనవసర విషయాలతో అమితభారం చేయకండి. అనవసర ఆలోచనలు దాడి చేస్తూనే ఉంటాయి. వాటిని నియంత్రించుకునే సామర్ధ్యాన్ని పెంపొందించుకోవాలి. దీనికి మెడిటేషన్ దోహదం చేస్తుంది అని ఫలితాలను చూసిన వారు చెబుతారు.

అలాగే ప్రాధాన్యతలను నిర్ణయించుకోవడం ఇంకొక మార్గం. రెండు ఆలోచనలు అదుపుతప్పడం మనలోని నైరాశ్య ప్రతిస్పందనలు నెగిటివ్ భావాలు కోపం, ద్వేషం, అసూయ లాంటివి చోటు చేసుకుంటే మెదడు మన మాట వినదు. ఈ నెగటివ్ భావాలను కట్టడి చేసే విధానాలు కూడా సాధన, సాధన, సాధన తెలుసుకుందాం ప్రాక్టీస్ ప్రాక్టీస్ అండ్ ప్రాక్టీస్.

అలాగే మనలో మనం మాట్లాడుకునే అలవాటు పెంచుకోవాలి. కోపం వస్తుంటే ‘మనలో మనిషి’ మనల్ని హెచ్చరిస్తూ ఉండాలి. మూడు: బ్రెయిన్ డంప్ ఆలోచనల్లో స్పష్టత కావాలంటే అసలు మెదడులో ఏం జరుగుతుందో దాన్ని పేపర్ మీద పెట్టమంటే అలా చేసే క్రమంలో ఎక్కడ అస్పష్టత ఉందో విశ్లేషణకు అవకాశం దొరుకుతుంది. నాలుగు: చాలాసార్లు ప్రస్తావించుకొనే విషయం ‘సౌండ్ మైండ్ ఇస్ ఇన్ ఏ సౌండ్ బాడీ’ మెదడు సక్రమంగా ఆలోచించాలంటే శారీరక ఆరోగ్యం కూడా ముఖ్యం. మీ అందరికీ తెలిసిన విషయమే. శరీరపు రసాయనిక చర్యలు, తద్వారా ఉత్పత్తి హార్మోన్లు కూడా మెదడు పనితీరుని ప్రభావితం చేస్తాయి. శరీరానికి సరైన పోషకాహారం ఎలా అవసరమో మెదడుకి విశ్రాంతినివ్వడం అలాగే అవసరం. మెదడుకి విశ్రాంతి కలిగించేది నిద్ర. తగినంత నిద్ర లేనప్పుడు మెదడు స్పష్టంగా ఉంటుంది. నిన్నటి భారం ఇంకా వదలదు. అందుకే తగినంత విశ్రాంతి ఉన్న మెదడులోంచి వచ్చే ఆలోచనల్లో స్పష్టత ఎక్కువగా ఉంటుంది అని విజ్ఞులు చెబుతున్నారు. ఐదు: మెదడుని ఒక పని మీద కేంద్రీకరించండి. అలా అయితే అవసరమైన విషయం గురించి స్పష్టంగా ఆలోచించడానికి ఎక్కువ శక్తి సమయం ఉంటాయి. మల్టీ టాస్కింగ్ ఈ వేళ పనికిరాదు. ఆరు: హార్డ్ డిస్క్లో స్పేస్ అయిపోతే ఏం చేస్తాం? బ్యాక్అప్ తీసుకుంటాం. మనిషికి సి.పి.యు., మెమరీ, హార్డ్ డిస్క్, అన్ని మెదడే కాబట్టి అప్పుడప్పుడు బ్యాకప్ కూడా అవసరం. చేయాల్సిన పనులు తర్వాత ఎప్పుడో ఉపయోగపడేవి అయితే అలాంటి వాటి అన్నింటితో మెదడును నింపేయకుండా, అలా అవసరమనుకున్న వాటిని ఒకచోట రాసి పెట్టుకోండి. మళ్లీ అవసరమైనప్పుడు వాటిని మెదడులోకి తీసుకోవచ్చు. ఇవి కొన్ని సూచనలు. ఇంకా చాలా

చెప్పుకోవచ్చు. గమనించాల్సిన విషయం ఏమిటంటే ఇవేవీ కూడా అలోపతి మెడిసిన్ లాగా వెంటనే ఫలితం ఇవ్వకపోవచ్చు మధ్యలో చెప్పుకున్నట్లు ప్రాక్టీస్ ప్రాక్టీస్ అండ్ ప్రాక్టీస్. అలా చేసినప్పుడు మెదడుని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకొని ఆలోచనలో స్పష్టత పెంచుకునే అవకాశాలు తప్పనిసరిగా అధికమవుతాయి.

25.ఆలోచనల్లో స్పష్టత

గత రెండేళ్లలో ఏడాదికి వారం పాటు లండన్లో మజిలీ చేసే అవకాశం లభించింది. అక్కడ స్థానికంగా తిరగడానికి అత్యంత అనువైన మార్గం మెట్రో భూగర్భ రైలు. 150 ఏళ్ల చరిత్ర కలిగిన భూగర్భ రైళ్లలో ప్రస్తుతం రోజుకు 50 లక్షల మంది ప్రయాణిస్తారు అని అంచనా. 200 పైగా స్టేషన్లను కలుపుతాయి ఆ రైళ్లు. అర్థం చేసుకోవడానికి ముందు ఆ మ్యాప్ లో రైళ్ల రాకపోకలు పేర్లు కాస్త గందరగోళంగా అనిపించింది. మొదటి రోజే ఒక మిత్రుడు స్టేషన్కు వచ్చి ఏ టైం టేబుల్ ఎలా చదవాలి? మార్గాన్ని తెలియజేసే ప్రకటనలు ఎలా చదవాలి? అనే విషయాన్ని ఏ మాత్రం అతిశయోక్తి లేకుండా కేవలం ఐదు నిమిషాల్లో వివరించాడు. ఆ ఐదు నిమిషాల వివరణతో ఇంకెవరినీ, ఎక్కడా అడిగే అవసరం లేకుండా ఆ రోజుల్లో దాదాపు 20 స్టేషన్లు ఎక్కి, దిగి లండన్ లో చాలా ప్రదేశాలు చూడగలిగాము. ఎక్కడా ఏమాత్రం ఇబ్బంది అనిపించలేదు.

ఆ మిత్రుడు చెప్పింది లండన్ మెట్రోలో తిరగాలంటే తూర్పు, పడమర, ఉత్తరం, దక్షిణం అనే నాలుగు దిక్కులు ఉంటాయని తెలిసి ఇంగ్లీషులో చదవడం వస్తే చాలు. ఎవరినీ ఏమీ అడక్కుండా ఎక్కడికైనా వెళ్లి రావచ్చు అన్న మాటలు నూటికి నూరు శాతం నిజం అని ఒక్కరోజు ప్రయాణంలోనే తెలిసిపోయింది. అవన్నీ చూసాక మేం ప్రధానంగా గమనించింది సూచనల్లో స్పష్టత. ఎక్కడా గందరగోళం పడే అవకాశం లేకుండా స్టేషన్ లోని ప్రతి మలుపులను స్పష్టమైన సూచనలు రూట్ మ్యాప్ లు నేల మీద భిన్న రంగుల లైన్లతో గుర్తులు. రైలు వచ్చే ముందు సైన్ బోర్డులు, ప్రకటనలు అన్నీ అంత స్పష్టంగా, నిర్దిష్టంగా ఉండబట్టే కొన్ని రైళ్లల్లో డ్రైవర్ లేకపోయినా రోజుకు 50 లక్షల మంది సజావుగా, సులభంగా ప్రయాణించగలుగుతున్నారు. ఇప్పుడు ఇంత నిర్దిష్టంగా ఆ వ్యవస్థ నడుస్తోంది అంటే దానికోసం శతాబ్దం క్రిందట వేసిన ప్రణాళికలో ఎంత స్పష్టత ఉండి ఉండాలి! వాటిని అమలుపరచడంలో ఇంకా ఎంత స్పష్టత ఉండి ఉండాలి!

ప్రపంచంలో విజయవంతంగా నడుస్తున్న ఏ వ్యవస్థకు అయినా ఈ స్పష్టత అనే గుణం వర్తిస్తుంది. ఏదో ఉదాహరణలు విషయాన్ని వివరిస్తాయి. అందుకే దీనిని ఎంచుకున్నాను. ఈ స్పష్టత అనే గుణం కేవలం పెద్ద పెద్ద వ్యవస్థల విషయంలోనే కాదు, వ్యక్తిగతంగా కూడా ప్రముఖ పాత్ర వహిస్తుంది. ఏదైనా లక్ష్య సాధనలో ఉండే దశలు ముందు ఆలోచన, తర్వాత ప్రణాళిక, తర్వాత దాన్ని అమలు పరచడం. ఆ తర్వాత లక్ష్యాన్ని చేరుకోవడం. ఆలోచనలో ఉండే స్పష్టత ప్రణాళికలు రూపొందించడంలో స్పష్టతకు దారితీస్తుంది. ఆ స్పష్టత తర్వాత వాటిని అమలు పరచడంలో స్పష్టత పునాదులు వేస్తుంది. ఇన్ని దశల్లో స్పష్టతతో ముందుకు సాగుతుంటే లక్ష్యాన్ని సాధించే విజయావకాశాలు ఎక్కువ అవుతాయి.

ఏ దశలోనైనా సమస్య వస్తే ఒక అడుగు వెనక్కి వేసి మళ్లీ మనం ఎంత స్పష్టతతో ఉన్నామో సమీక్షించు కోవాలి. ఏ అంశాన్నయినా, ప్రణాళికనైనా అర్థం చేసుకోవాలన్నా, పరిశోధించాలన్న అమలు పరచాలన్నా ఏమిటి? ఎందుకు? ఎక్కడ? ఎప్పుడు? ఎవరు? ఎలా? అనే ప్రశ్నలకు ఖచ్చితమైన సమాధానాలు మన దగ్గర ఉండాలి. అప్పుడే విజయవంతంగా అమలు పరచగలుగుతాం. ఏమిటి అనే మొదటి ప్రశ్న లోనే స్పష్టత (క్లారిటీ) లేకుంటే మిగతా దశలన్నింటిలోనూ అస్పష్టత కొనసాగుతూనే ఉంటుంది. ఇదే విజయసాధకులలో ఉండాల్సిన, ఉండే మొదటి లక్షణం. ఏదైనా పనిని ప్రారంభించే ముందు ఎంత స్పష్టతతో ఉన్నామో మనల్ని మనం విశ్లేషించుకోగలిగితే దాన్ని మెరుగు పరచుకోగలిగే అవకాశాల్ని అధ్యయనం చేసి, ఈ క్లారిటీని పెంపొందించుకోవడానికి వివిధ పద్ధతులను సూచిస్తారు మానసిక శాస్త్రవేత్తలు.

26. మెచ్చుకుందాం రండి ..!

దాదాపు 30 సంవత్సరాల కిందట జరిగిన సంఘటన. ఏలూరు బస్టాండ్ లో విజయవాడ వెళ్లే బస్సు కోసం ఎదురు చూస్తున్నాం. అరగంట ఆలస్యంగా వస్తుందని ప్రకటన చేశారు. ఇంకా సమయం ఉంది కదా అని బస్టాండ్ లోనే ఉన్న క్యాంటీన్ కి వెళ్ళాం. దోసె, కాఫీ, ఏదో ఆర్డర్ ఇచ్చాం. వెయిట్ చేస్తున్నాం. సూపర్ వైజర్ ఒక్కొక్కరి దగ్గరకు వెళ్లి, వాళ్ళు ఏ బస్సుకి వెళ్లాలో తెలుసుకుంటున్నాడు. తొందరగా వెళ్లాల్సిన వాళ్లకు వెంటనే సర్వ్ చేయమని కిచెన్ లో చెప్తున్నాడు. ఇంకా టైం ఉన్న వాళ్లకైతే 'పర్వాలేదండి మీ బస్సుకి ఇంకా సమయం ఉంది, నెమ్మదిగా తినండి' అని చెప్తున్నాడు. ప్రయాణికుల పట్ల అతను తీసుకుంటున్న శ్రద్ధ చూసి మాకు ఎంతో ముచ్చట వేసింది. బిల్ ఇవ్వడానికి కౌంటర్ దగ్గరికి వెళ్ళినప్పుడు చెప్పాను. 'మీ పద్ధతి బాగా నచ్చిందండీ' అని. 'ఏం మాట్లాడుతున్నారండీ! అంత ఎగతాళి అవసరం లేదు, సూటిగా చెప్పండి' అన్నాడా యజమాని. 'నిజంగా చెప్తున్నానండీ. మీ సూపర్ వైజర్ అలా అందరినీ అడిగి తెలుసుకుంటూ చాలా మంచి పని చేస్తున్నాడు. కనుక నేను నిజంగానే మెచ్చుకుంటున్నాను అని అతనిని నమ్మించడానికి రెండు నిమిషాలు పట్టింది.

అర్థం అయ్యాక 'థాంక్యూ అండీ, కాంటీన్ పెట్టి 20 ఏళ్లయింది. ఎప్పుడూ ఇలాగే శ్రద్ధ తీసుకుంటాం. ఇలా మమ్మల్ని ఇంతవరకూ ప్రత్యేకంగా మెచ్చుకుంటున్నది మాత్రం మీరే' అన్నాడు. ఆయన పాపం రోజూ తన కస్టమర్ల గురించి శ్రద్ధ తీసుకుంటున్నప్పటికీ ఎప్పుడూ ప్రశంసలు ఆశించలేదు, అందుకోలేదు. నిజంగా ప్రశంసలు అందిస్తుంటే నమ్మబుద్ధి కాలేదా!

తనకి నిత్యజీవితంలో ఎదురయ్యే వ్యక్తులలోనే మంచినీ, ప్రత్యేకతను, విలక్షణతను గుర్తించడం, మెచ్చుకోవడం గురించి ఈరోజు చెప్తాను. ఒకరిని మెచ్చుకోవడం, మెచ్చుకునే వారి మీద, దానిని స్వీకరించిన వారి మీద ఎలాంటి ప్రభావాన్ని కలిగిస్తుంది? అనే అంశం మీద అమెరికాలోని ఒక సంస్థ సర్వే నిర్వహించింది.

అందులో కొన్ని ఆసక్తికరమైన విషయాలు బయటపడ్డాయి. ఆ సంస్థ కొంతమందిని అడిగింది. మీరు ఎవరినైనా మెచ్చుకోవడం, పొగడటం, ప్రశంసించడం, అభినందించడం... లాంటివి చివరిసారిగా ఎప్పుడు చేశారు? అని. దాదాపు 90 శాతం మంది గుర్తులేదండీ. అయినా ఎప్పుడూ ఎవరో ఒకరిని ఏమని మెచ్చుకుంటూ ఉంటాం! అన్నారు. పోనీ మీ దగ్గర వాళ్ళనైనా మెచ్చుకున్నారా? అని అడిగితే వాళ్ళని మెచ్చుకునే అవసరమేమి ఉందండీ! వాళ్ళకి నా గురించి తెలుసు, నాకు వాళ్ల గురించి తెలుసు అన్నారు. మరి కొంతమంది ఏమోనండి ఎవరైనా మెచ్చుకోవాలంటే కాస్త అభిమానం అడ్డొస్తుంది అని మొహమాటం లేకుండా ఒప్పుకున్నారు. ఇవీ సర్వే జవాబులు.

మరి కొంతమందిని ఇదే ప్రశ్నను వేరే కోణంలో అడిగారు. 'మిమ్మల్ని ఇంకెవరైనా మెచ్చుకున్నారా?' అని. 'లేదండి, మమ్మల్ని ఎవరూ, ఎప్పుడు గుర్తించలేదు' అని సమాధానం వచ్చింది.

మీకు ప్రశంసలు అందుకోవాలని ఉంటుందా?

అయ్యో అంతకంటే కావాల్సిందేముందండీ, అన్నారు.

అదీ సంగతి. చాలామందికి ఎవరైనా తమని మెచ్చుకోవాలని ఉంటుంది. కానీ తాము ఎవరినైనా మెచ్చుకోవాలంటే ఏదో అడ్డం వస్తుంది. ఆ సర్వే సంస్థ ఇచ్చిన సలహా ఏమిటంటే ఎదుటివారిలోని మంచితనాన్ని, ప్రత్యేకతను

లేదా వాళ్ళు సాధించిన చిన్న విజయాన్ని గుర్తించడం, గుర్తించి మెచ్చుకోవడం పలువిధాలుగా ఉపయోగపడుతుంది. స్వీకరించిన వారిలో సానుకూల అనుభూతులను(పాజిటివ్ ఫీలింగ్స్) కలిగిస్తుంది. వాళ్ళకి వాళ్లలో కూడా పాజిటివ్నెస్ను పెంచుతుంది.

అందుకే ఒక నియమం పెట్టుకోండి. ప్రతిరోజూ కనీసం ఒక్కరినైనా మెచ్చుకుందాం.పెద్దపెద్ద సుగుణాలు, ప్రపంచాన్ని మార్చేసే పనులు అవసరం లేదు. ఏ చిన్న విషయానికైనా రోజుకు ఒక్కరినైనా మెచ్చుకుందాం. మన ఇంట్లో మనుషులు, బయట కనిపించేవాళ్ళు, పూర్తిగా అపరిచితులైనా సరే, పరవాలేదు. చిన్న అభినందన, ప్రశంస, (కాంప్లిమెంట్) అందించండి.

ఎవరూ కనిపించకపోతే, ఏదీ అనిపించకపోతే, బడికి వెళ్లే చిన్నపిల్లవాడినైనా ‘నీ డ్రెస్ ఎంత బావుందో!’ అంటే చాలు. ఇలా రాండం ఆక్ట్ అఫ్ కైండ్ నెస్ అనిపించే ప్రతిఫలం ఆశించని ప్రశంసలు రోజూ కనీసం ఒకరికైనా అందించండి. పది రోజులు క్రమం తప్పకుండా కొనసాగించండి. ఫలితం మీరే గమనిస్తారు. యజ్ఞాలు, యాగాలు అవసరం లేదు, పూజలు, పురస్కారాలతో పనిలేదు, రూపాయి ఖర్చు కాదు. కేవలం రోజుకు ఒక్కరిలో ఏదో ఒక ప్రత్యేకతను గుర్తించటం నేర్చుకోండి.

మీరు మారతారు, మీ పరిసరాలను మారుస్తారు అని బల్లగుద్ది తేల్చింది ఈ సర్వే సంస్థ.

ఎక్కువ మందికి గులాబీలు మీ చేతుల మీదుగా యిస్తూ ఉండండి, వాటిలో కాస్త సువాసన మీ చేతులకు కూడా అంటుకుంటుంది.

27.కోరుకున్న తీరం చేరాలంటే..

ఎన్నో సాధించాలని అందరూ అనుకుంటారు. కానీ కొంతమంది అనుకున్నది సాధించగలరు. వాళ్ళనే కార్యసాధకులు, విజేతలు కదా? లక్ష్యాన్ని బట్టి అవసరమైన ప్రయత్నాలు, కావలసిన సాధనాలు వేరువేరుగా ఉండొచ్చు. కానీ విజయపధం వైపు ప్రయాణించాలి అనుకునే వాళ్ళందరిలోనూ సామాన్యంగా ఉండాల్సిన కొన్ని లక్షణాల గురించి శాస్త్రీయ పరిశోధనలు ఆసక్తికరంగా ఉన్నాయి. ఈ లక్షణాలను అలవర్చుకోవడానికి ఏమీ ఖర్చు కాదు, పెద్ద పెద్ద ప్రణాళికలు అవసరం లేదు. అందులో కొన్ని తెలుసుకుందాం. 1. ఏదైనా ఒకటి సాధించాలి అనుకున్నప్పుడు ఆ సాధన దేనికోసం అనే విషయంలో స్పష్టత ఉండాలి. ఏ ప్రదేశానికైనా వెళ్లాలంటే ఒక కారణం ఉంటుంది కదా?

అలాగే సాధించదలచుకున్న పని కూడా ఎందుకోసమో పూర్తి స్పష్టత ఉండాలి. 2. ఏ లక్ష్యాన్ని సాధించాలంటే ముందుగా మానసిక సంసిద్ధత (సైకలాజికల్ ప్రిపరేషన్) అవసరం. అనుకున్నది సాధించాక ఎలాగూ సంతోషంగా ఉంటాం. కానీ ఆ సాధించే క్రమంలో నిరాశాని స్పృహలతో కొనసాగితే చేసే ప్రయత్నాలు కూడా నీరుగారి పోతాయని విజ్ఞులు చెపుతారు. 3. చేరదలచుకున్న గమ్యాన్నే కాక చేసే ప్రయాణాన్ని కూడా ఆస్వాదించాలి. ఒక సూచన. అలా ఉన్నప్పుడే అనుకూలాత్మకాలు సానుకూలతలు నడిపిస్తాయి. 4.సాధించదలచుకున్న వాటి గురించి, చేయదలుచుకున్న ప్రయత్నాల గురించి రాసి ఉంచుకునే అలవాటు కూడా విజయవకాశాలను అధికం చేస్తుంది అలా వ్రాసుకునే క్రమంలో మనసులోని అస్పష్టతలు తగ్గే అవకాశాలు కూడా మెరుగవుతాయి. పరస్పర విరుద్ధ అంశాలు, ఇంకా లోతుగా ఆలోచించాల్సిన అంశాలు ఈ డాక్యుమెంటేషన్ క్రమంలో బయటపడతాయి. 5. సాధించదలుచుకున్న విజయాన్ని ప్రతిక్షణం మనసులో, మాటల్లో నిలుపుకోవడం కూడా ఒక విధానమే. ఈ హైటెక్ యుగంలో మన మనం పదేపదే గుర్తు చేసుకోవాలంటే మన ఫేస్బుక్, , పాస్వర్డ్లో మన లక్ష్యాలు, గమ్యాలు ప్రతిబింబించేలాగా చూసుకోవడం అవసరం. ఇది పరోక్షంగా సానుకుల దృక్పథాన్ని ప్రేరేపిస్తుంది అని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. ప్రయత్నించి చూడండి. ఏ మాత్రం అయినా ఉపయోగపడొచ్చు, నష్టమైతే అసలు ఉండదని మాత్రం ఢంకాబజాయిలు చెప్పొచ్చు.

శ్రోతలకు ఒక ముఖ్య గమనిక ఈరోజుతో కౌముది కిరణాలు 112 ఎపిసోడ్ ముగుస్తుంది. ఇన్ని రోజులుగా ఒక్కరోజు కూడా ఆటంకం లేకుండా ఈ కౌముది కిరణాలు విడుదల చేస్తున్నాను. వీటిని ఆదరించి, ఆస్వాదించి అభిమానిస్తున్న శ్రోతల సంఖ్య రోజు, రోజుకీ పెరుగుతోంది. సుదీర్ఘ ప్రయాణంలో, వేగంలో మార్పులు రావడం కూడా సహజం కదా? ఇకనుంచి కౌముది కిరణాలు వారానికి రెండు రోజులు మాత్రమే వెలవడుతుంది. వారం మొదట్లోనూ, చివర్లోనూ, అంటే భారతదేశ కాలమానం ప్రకారం సోమవారం ఉదయం, శుక్రవారం ఉదయం మాత్రమే కౌముది కిరణాలు ఉంచుతాను. శ్రోతలు పెద్ద మనసుతో అర్థం చేసుకుని ఎప్పటిలానే మీ ఆదరణను కొనసాగిస్తారని ఆశిస్తున్నాను. ఎప్పుడైనా సరే మీ స్పందన తెలియజేయడానికి నా ఈమెయిల్ అడ్రస్ kiranprabha@gmail.com సదా మీ ఆదరాభిమానాలను కోరుకునే మీ కిరణ్ ప్రభ.

28. బాగున్నారా ?

జీవితం నాకు, మీకు, మనందరికీ తరచూ పాఠాలు నేర్పుతూనే ఉంటుంది.

జీవితాల్లో సంభవించే వివిధ సంఘటనలు వాటి పర్యవసానం, నేర్చుకోదగ్గ విశేషాలు, గుర్తుపెట్టుకోదగ్గ సంగతులు ఇంతకుముందు చేసిన పనులు, వేరే విధంగా చేయాల్సిందనో లేదా అలాగే కొనసాగించాలనో నేర్చుకోవడం, ఇవే కదా అండీ జీవిత పాఠాలు అంటే. కొన్నికొన్ని పాఠాలు కొన్నికొన్ని సార్లు బరువైన జ్ఞాపకాలుగా కూడా మిగిలిపోతూ ఉంటాయి. 20 ఏళ్ల క్రిందట నా జీవితంలో ఎదురైన కొన్ని సంఘటనలు ఆ స్వానుభావాలు నేర్పిన కొన్ని పాఠాలు, ఈరోజు కౌముది కిరణాల ద్వారా మీతో పంచుకుందాం అనుకుంటున్నాను.

20 ఏళ్ల క్రిందట సుమారుగా 2000 ప్రాంతంలో కిరణ్ ప్రభ డాట్ కామ్ అని ఒక ఉండేది నాకు. దాన్లో నా ఫోటో ఉండేది. 2001 చివరిలో అనుకుంటాను. ఒక అపరిచిత ఈమెయిల్ వచ్చింది. ఆ మెయిల్ రాసిన ఆవిడ పేరు మౌరిన్ నోరిస్ ఇంగ్లాండులోని కెంట్ అనే ఊరు నుంచి ఆ ఇమెయిల్. సారాంశం : ◌ో ప్రభ అనే ఒకప్పటి నా ఇండియన్ మిత్రురాలి కోసం వెతుకుతుంటే మీ కిరణ్ ప్రభ డాట్ కామ్ పేజీలు కనిపించాయి. భాష నాకు అర్థం కాలేదు, కాకపోతే బొమ్మల పక్కన ఉన్న చిన్న చిన్న పంక్తిలు చూస్తుంటే అది పోయెట్రీని (కవిత్వం) అనిపించింది. నాకు పొయిట్రీ అంటే ఇష్టం. రాస్తుంటాను కూడా. అలా మొదలైన ఆ ఈమెయిల్ పరిచయం దాదాపు రెండేళ్ల పాటు కొనసాగింది. కెంట్ అనే ఊర్లో మిలటరీ హాస్పిటల్ లో పనిచేస్తుండేది. ఆమె భర్త కూడా మిలటరీలోనే పనిచేస్తుండేవాడు. ఆమె కొడుకు కాలేజీలో చదువుతున్నాడు. తన ఫ్యామిలీ ఫోటో ఎప్పుడూ పంపించలేదు కానీ మా ఫ్యామిలీ ఫోటో చూసి చాలా ఆనందపడ్డారు. నా ఇమెయిల్ ద్వారా ‘బాగున్నారా’ అనే తెలుగు పదం నేర్చుకుని ప్రతి ఈమెయిల్ ని బాగున్నారా Bagunnara అని ప్రారంభించే వాళ్ళు. నా కవితలకు అర్థం తెలుసుకొని ఇంగ్లీషులోకి అనువాదం చేసే వాళ్ళ ఊరికి దగ్గరలో ఉన్న ఒక తెలుగు డాక్టర్ గారిని పరిచయం చేసుకున్నాననీ కూడా చెప్పారామె. ఒకసారి ఈమెయిల్లో అలా అనువాదం చేసిన నా రెండు కవితల్ని తను మరికొందరు కలిసి 2002 లో ప్రచురించిన ‘క్విటేసియా అనే కవితా సంకలనంలో ప్రచురించారు. వెళ్లేటప్పుడు లండన్లో ఆగండి అని కూడా ఆహ్వానించారు. కానీ నాకు ఎప్పుడూ వీలు కాలేదు. ఎలా ఆగిపోయాయో గుర్తులేదు కానీ 2004 నుంచి [illegible]. నెమ్మది నెమ్మదిగా ఈ మెయిల్స్ తగ్గిపోయాయి. రెండు వైపుల నుంచి ఈమెయిల్ అడ్రస్ మారిపోవడం కూడా ఒక కారణం అనుకుంటాను. అప్పుడప్పుడు గుర్తొచ్చినా ఎందుకో మళ్లీ ఈమెయిల్ ఇచ్చే అవకాశం రాలేదు. 10-12 ఏళ్ళు పైగా గడిచిపోయాయి. నాలుగు సంవత్సరాల కిందట 2016 లో ఒకసారి అమెరికన్ మిత్రుడు ఇంగ్లీషులో ఉంటే మేము చదువుతాం కదా అన్నాడు. ఈ మౌరిన్ ప్రచురించిన పుస్తకం హఠాత్తుగా గుర్తొచ్చి వెతికి బయటకు తీశాను. అది చూస్తుంటే అమెరికాలో ఎక్కడుందో తెలుసా అని అతను అలా అడిగినప్పుడు అలా ఈమెయిల్స్ ఆగిపోయిన 12 సంవత్సరాల తర్వాత వెతుకుతుంటే కనిపించింది ఆమె 2007 లో ప్రచురించిన తన సొంత కవిత సంపుటి పేరు. అంటే ఆ కవితా సంపుటి మా ఇమెయిల్ ఆగిపోయిన మూడు నాలుగు సంవత్సరాల తర్వాత ఆవిడ ప్రచురించింది అమెజాన్ యూకే సైట్లో ఉన్న పుస్తకం నుంచి ఒక పది పేజీలు ప్రివ్యూకి ఇచ్చారు. ఆ పేజీలు తిరగేస్తుంటే పదో పేజీలో కవిత పేరు బాగున్నారా ఎలా ఉంది బాగున్నారా ‘బాగున్నారా’? ఐ టైప్ ఇన్ కేర్ఫుల్లీ విస్పరింగ్ ఈచ్ లెటర్ విత్ బాగున్నారా I say out loud as the word is completed the greeting given the connection made one Telugu word text across the ocean so much closer to you then then paragraph of my own English good one word transport from monochrome to technical how chance encounter as becomes

special friendship Andhra Pradesh to California California to end internet internet interesting ఇంటర్నెట్ ఇంటర్నెట్ ఇంట్రెస్టింగ్ ఇదండీ కవిత. ఆశ్చర్యపోయాను మా ఈమెయిల్ ఆగిపోయినా కన్నీళ్లు కూడా ఆమె ఊహల్లో నిలిచి ఉన్నవా! అన్న ఆశ్చర్యం, ఆనందం నన్ను ముంచేశాయి. ఆ తర్వాత విషాదవార్త దాగి ఉందని మరో నిమిషంలో తెలిసింది. ఆమె ప్రస్తుత ఈమెయిల్ ఉందేమోనని పుస్తకం కిందనున్న కామెంట్స్ చూశా. అక్కడ ఉన్న ఒకే ఒక్క కామెంట్ this was written by my friend who has recently died. So it is very personally biogany shepherd her heart and soul into it అదే అండీ 20 ఏళ్ల క్రిందటి నా స్వానుభవం. ఒక జ్ఞాపకం మన జీవితం. మనం జీవిస్తూనే కొన్నిసార్లు ఇతరుల ఊహాల్లో జ్ఞాపకాల్లో జీవిస్తూంటాం. ‘తర్వాత చేద్దాంలే’ అని వాయిదా వేసిన కొన్ని పనులు ఎప్పటికీ పూర్తిచేసే అవకాశం రాకపోవచ్చు మనం వాళ్ళని మర్చిపోయినా మనల్ని గుర్తుపెట్టుకునే వాళ్ళు కొంతమంది ఉంటూనే ఉంటారు. ఇవన్నీ ఆ సంఘటన నాకు నేర్పిన పాఠాలు. ఇంతకుముందు ఎన్నడూ కలుసుకోలేకపోయిన మౌరైన్ ఇక ముందు కూడా నాకు కనిపించదు.

29. నీతిశతకాలు – న్యూరోసైన్సు

''తన కోపమె తన శత్రువు తన శాంతమె తనకు రక్ష దయ చుట్టంబౌ '' లాంటి అతి సరళ వాక్యాలతో శతాబ్దాల క్రిందటే నీతిశతకాల రూపంలో వ్యక్తిత్వ వికాసపసూత్రాలను అందించారు ఆ కాలంలోని కవులు . సుమతి శతకం నీతులు , భర్తృహరి సుభాషితాలు ఇంకా చాలా పుస్తకాల్లో ఉంటున్నాయి . సానుకూల ఆలోచనలు, ప్రతికూల దృక్పధాలు ఇలాంటి భావాలు , మనిషి జీవన విధానం మీద అవి కలగజేసే ప్రభావం గురించి చెప్పారు . ఒక తరం నుంచి మరో తరానికి ప్రవహిస్తూనే ఉన్నాయి . విశేషమేమిటంటే ఎన్నో శతాబ్దాల క్రిందటే వ్రాయబడిన ఇలాంటి సూక్ష్మమైన అంశాలు ముఖ్యంగా మనసు , మెదడు ఆలోచనలు , వీటికి సంబంధించిన భావాలను సమకాలీన న్యూరో సైంటిస్టులు శాస్త్రీయంగా నిరూపించారా ! అనిపిస్తుంది . ఎలాగంటే యూనివర్సిటీ డేవిడ్సన్ అనే న్యూరో సైంటిస్ట్ 1984 లోనే భావోద్వేగాలు మెదడులోని స్పందనలు ఇలాంటి అంశాల మీద పరిశోధన ప్రారంభించాడు . 1992 లో ఆయన ధర్మశాల కెళ్ళి దలైలామాన కలుసుకున్నాడు . దలైలామా చెప్పారు 'మీలాంటి గొప్ప శాస్త్రజ్ఞులు (ఆందోళన, మానసిక కుంగుదల) లాంటి అంశాల మీద పరిశోధనలు చేస్తున్నారు కదా ! వాటితో పాటుగా దయ , కరుణ లాంటి వాటి గురించి కూడా ప్రయోగాలు చేసి మెదడుకి సానుకూల దిశలో శిక్షణ ఇవ్వడం లాంటివి ఎలా సాధ్యపడుతుందో ప్రపంచానికి తెలియ చేయొచ్చు కదా ? అని .

అప్పటినుంచి అంటే దాదాపు గత 30 సంవత్సరాలుగా ఈ రీచ్చార్జ్ డేవిడ్సన్ యూనివర్సిటీలోనే 'హెల్తీ మైండ్స్ ' అనే అంశంపై పరిశోధనలు చేస్తూ అనేక ఉపయోగకర అంశాలను ప్రతిపాదించారు . అలాగే ఆఫ్ నార్త్ కెరళకి చెందిన డాక్టర్ బర్బరా ఫెడరిక్సన్ పాజిటివ్ సైకాలజీ మీద చాలా పరిశోధనలు చేసింది . వీళ్లిద్దరూ చేసిన పరిశోధనలను క్రోడీకరించి మూడు సంవత్సరాల క్రిందట న్యూయార్క్ టైం పత్రికలో ఒక వార్త వచ్చింది .

దానిలోని ముఖ్యాంశాలు వీలైనంత సరళంగా చదవడానికి ప్రయత్నిస్తాను . 'ఏ మనిషికైనా ఎప్పుడూ సానుకుల దృక్పథంతోనే ఉండండి, ప్రతికూల ఆలోచనలు వద్దు '' అని చెప్పడం తేలికే . కానీ ఆచరణలో అన్ని సమయాల్లోనూ అంత తేలిక కాకపోవచ్చు . కోపం , ద్వేషం , అసూయ లాంటి నెగటివ్ భావాలకు ప్రతి మనిషీ ఏదో ఒక సందర్భంలో లోను కాక తప్పదు . ఇలాంటి నెగిటివ్ భావోద్వేగాలు మనిషి మెదడులోని అతి చిన్నభాగాన్ని ప్రేరేపిస్తాయట . మెదడులోని ఈ చిన్న భాగమే మనిషికి భయం, ఆందోళన, మానసిక ఒత్తిడి కలిగిస్తుంది . వాటి ప్రభావం వల్లనే అధిక రక్తపోటు , గుండె స్పందనలో తేడాలు లాంటివన్నీ కలుగుతాయి . అంటే నెగిటివ్ భావాలకు లోనవ్వడం తప్పనిసరి అయినప్పటికీ వాటి నుంచి ఎంత త్వరగా కోలుకుంటాము అనే అంశం మీద మనిషి ఆరోగ్యం ఆధారపడి ఉంటుంది ఈ న్యూరో సైంటిస్టు ప్రయోగాత్మకంగా నిరూపించారు . ఈ నెగిటివ్ భావోద్వేగాలకి దీర్ఘకాలంలోనే వాళ్ళ ఆరోగ్యం త్వరగా దెబ్బ తినే అవకాశం ఉంటుంది .

అలాగే పాజిటివ్ ఆలోచనలతో సానుకూల దృక్పథాన్ని పెంపొందించుకుంటే మెదడులో కొత్త కణాల సృష్టి జరిగే అవకాశం కూడా ఉంది . కొంతమందితో డాక్టర్ ఫెడరేషన్ ఆరువారాలపాటు ఒక ప్రయోగం చేశారు . వాళ్లతో క్రమం తప్పకుండా ధ్యానాన్ని అభ్యాసం (సాధన) చేయించారు . ఆ ధ్యానంలో ముఖ్యంగా దయ , క్షమ గురించి కేంద్రీకరించారు . ఆ తర్వాత వాళ్ళని పరీక్షించినప్పుడు వాళ్ళ రక్తప్రసరణ , గుండె స్పందనలో క్రమ పద్ధతిని గమనించారు . 'ధ్యానం లాంటి ప్రక్రియల ద్వారా ఆలోచనలను నియంత్రించి మెదడు మీద మంచి ప్రభావాన్ని కలిగించి తద్వారా ఆరోగ్యాన్ని కూడా అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు ' అని శాస్త్రజ్ఞులు నిర్ధారించారు .

ఇలాంటి సానుకూల దృక్పథాన్ని పెంపొందించుకోవడానికి పెద్ద పెద్ద ప్రణాళికలు, భారీ ప్రయత్నాలు అవసరం లేదు. చిన్నచిన్న ప్రయత్నాలతో కూడా ఇలాంటి సానుకూల దృక్పథానికి బాటలు వేసుకోవచ్చు’’ అని చెప్పారు. ఆ శాస్త్రజ్ఞులు కొన్ని ఉదాహరణలు కూడా ఇచ్చారు. 1. ఎంత చిన్నదైనా కానీ ఎదుటి వాళ్ళకి సహాయం చేసే అలవాటును పెంపొందించుకోవడం. 2. చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచాన్ని, ప్రకృతిని అభినందించడం నేర్చుకోవడం. పచ్చని చెట్లు, వానచినుకులు సూర్యోదయం, వెన్నెల ఏదైనా సరే మనసుతో ఆస్వాదించి అభినందించగలగడం. 3. సామాజికంగా వీలైనంత ఎక్కువమందితో సత్సంబంధాలు కొనసాగించడం. 4. శక్తికి మించిన లక్ష్యాలు పెట్టుకొని మనల్ని మనం సవాల్ చేసుకునే ముందు మన శక్తికి తగిన లక్ష్యాలను సాధించడం ద్వారా కాస్త విశ్వాసాన్ని పెంపొందించుకోవడం. 5. ప్రతిరోజు ఏదో ఒక కొత్త అంశాన్ని నేర్చుకోవడం. 6. మన లోపాలను గమనించుకొని ఆమోదించగల మనస్తత్వాన్ని అలవర్చుకోవడం. 7. హఠాత్తుగా కలిగే మార్పులకి తట్టుకోగలగే నిరోధకత్వాన్ని పెంపొందించుకోవడం. 8. భయపెట్టే భవిష్యత్తులో వాస్తవమైన వర్తమానంలో బ్రతకడం, ఈ క్షణమే నిజం అనుకోగలగడం. ఇవన్నీ చూస్తుంటే అనిపిస్తోంది. నీతి మాటలకు, సూక్తులకు కూడా శాస్త్రీయత ఉంది. వీటిలో ఏ కొన్నింటినైనా, ఏ కొంతమేరకైనా అభ్యాసం చేసి ఆచరించగలిగితే ప్రశాంత జీవనానికి పునాదులు వేసుకోవడం అంత కష్టం కాకపోవచ్చు.

30.‘చిన్న’ ను చిన్నబుచ్చకండి..!

నువ్వు చిన్నవాడివి నీకేం తెలియదు ఊరుకో, అది చిన్న తప్పేలే. ఏం పర్వాలేదు. వాళ్ళ సమాజంలో చాలా చిన్న వర్గం వాళ్ళు చిన్న వర్గం, ఇలా చిన్నపిల్లాడు, చిన్న సమస్య, చిన్న సందర్భం వాడతాం. ‘చిన్న’ అనే పదంతో కూడింది ఏదైనా కానీ చాలా మందికి చాలాసార్లు చులకన అనిపిస్తుంది. చిన్న అంటే చాలామందికి తేలిక భావం ఉంటుంది. చిన్న అంటే పెద్దగా పట్టించుకోవాల్సిన అవసరం లేదని నిర్లక్ష్యం కూడా.

నిజానికి ఈ చిన్నవి లేకపోతే పెద్దవాటి పెద్దరికం ఎలా తెలుస్తుంది! పక్కన చిన్న గీత ఉంటేనే కదా పెద్ద గీత అని తెలిసేది. ఎన్నో చిన్నవి కలిస్తేనే ఒక పెద్ద రూపుదిద్దుకుంటుంది. చిన్న చిన్న గడ్డి పరకలు కలిస్తే ఏనుగునైన బంధించవచ్చు. ఒక చిన్న రంధ్రం ఎంత పెద్ద ఓడనైనా ముంచేయగలదు. ఒక చిన్న ఈగ చాలు పెద్ద సింహానికైనా నిద్ర లేకుండా చేయడానికి. చిన్న పామునైనా పెద్ద కర్రతో కొట్టమని సామెత. చిన్న వర్గాల ఓట్లన్నీ కలిస్తేనే కదా పెద్ద నాయకుడు గెలిచేది. అసలు సృష్టిలోని ఏ పదార్థం అయినా తయారయ్యింది సూక్ష్మ అణువులు, పరమాణువులతోనే కదా! ఇంకా చెప్పాలంటే నేర్చుకోగలిగితే చిన్నపిల్లల్ని మించిన వ్యక్తిత్వ వికాసం కలవారు ఉన్నారా? మల్లెలు, సన్నజాజులు చిన్న పువ్వులే. కానీ ఎంత పరిమళాన్ని వెదజల్లుతాయి! పొద్దున్నే దారి పక్కన పలకరించే అతి చిన్న గడ్డిపువ్వు ఎంత స్వచ్ఛంగా అందంగా ఉంటుంది! ఇవన్నీ ఉదాహరణలు.

వ్యక్తిగత ప్రవర్తన విషయానికి వస్తే పెద్ద పెద్ద ప్రణాళికలు సవ్యంగా అనుకున్నట్లు సాగకపోతే విశ్లేషంచాల్సింది అనేక చిన్న విషయాలు. చిన్నచిన్న తప్పులే ఒక్కొక్కసారి పెద్దపెద్ద వైఫల్యాలకు దారి తీస్తాయి అందుకే డెవిల్ డీటెయిల్స్ అంటారు. చిన్నవి అనిపించే విషయాల పట్ల శ్రద్ధ వహిస్తేనే పెద్ద విషయాలు అవగాహనకు వస్తాయి. చిన్న చిన్న విషయాల పట్ల ఎంత శ్రద్ధ వహిస్తారు అనే కోణం ఒక వ్యక్తి వ్యక్తిత్వాన్ని అంచనా వేయడానికి ఉపయోగపడుతుంది అంటారు నిపుణులు. ‘స్మాల్ ఈజ్ బ్యూటిఫుల్’ అనే సామెత కూడా ఉంది. విజ్ఞులు ఇలా చెపుతారు. ‘‘ఈ చిన్న వాటిని, చిన్నవారిని అన్నిసార్లు చిన్నబుచ్చకండి. చిన్నవాటినే అన్నిసార్లు చిన్నచూపు చూడకండి. చిన్నవాటికి ఉన్న ప్రాధాన్యతను సందర్భాన్ని బట్టి సమయాన్ని బట్టి జాగ్రత్తగా గమనించండి.

31. చెవిలో జోరీగ

ఏదో సినిమాలో ఒక దృశ్యం ఉంటుంది . గోపాల్రావు , అల్లు రామలింగయ్య □□□□□ □□□□□□□□□□, ఎవరైనా చికాకు పనులు చేస్తుంటేనో విసిగిస్తుంటే వాళ్లని చాలా చిన్న పిల్లలుగా ఊహించుకుంటూ ఉంటారు. ఎదురుగా విసిగిస్తున్న అంతమనిషి ఇతడు ఊహల్లో కార్టూన్ క్యారెక్టర్ గానో బఫూన్ గానో సూక్ష్మరూపుడై ఓరి భడవ నీ వ్యక్తిత్వం ఇంతే కదా అని నవ్వుకొని వెళ్ళిపోతాడు . ఆ రచయిత దర్శకుడు సృష్టించిన ఈ దృశ్యాలు ప్రేక్షకులకు ఎంతో వినోదాన్ని కలిగిస్తాయి . ఇలా ఊహించుకోవడం విసుగు , కోపం అసహనం లాంటి ప్రతికూల భావాల నుంచి బయటపడడానికి ఓ మంచి పద్ధతి అంటారు అనుభవజ్ఞులు . మరీ కొంచెం వివరంగా చూద్దాం .

మనిషి సంఘజీవి . చాలాసార్లు చెప్పుకున్నాం . ఇంటా, బయట ప్రతిరోజూ ఎంతో మందితో మాట్లాడాల్సి ఉంటుంది . ఎవో పనులుంటాయి . ఎదుటి మనుషులందరూ మనం అనుకున్నట్టే ఉండరు కదా ! పదిమంది పది రకాలుగా ప్రవర్తిస్తారు . కొంతమంది ప్రవర్తన గమనిస్తే చికాకుగా ఉంటుంది . అంటే వాళ్ళు పెద్ద ప్రమాదం చేసే వాళ్ళు కాదు కానీ మనకు మనశ్శాంతి లేకుండా చేయడంలో మాత్రం తమవంతు పాత్ర పోషిస్తారు .

చెవిలో జోరీగ పెద్దదైతే కొట్టొచ్చు , అది కనపడదు . మరి అలాంటి వాళ్ళతో వ్యవహరించడం ఎలా అంటే వాళ్లలోని ఇబ్బందికరమైన ప్రవర్తన్నే మనం నిర్లక్ష్యం చేయాలి లేదా వాళ్ళని చూసి జాలి పడాలి . తెలికినా నిర్లక్ష్యం చేయడం , జాలి పడటం చేయడానికి కొన్ని చిట్కాలు ఏంటంటే మనం నిర్లక్ష్యం చేయదలచుకున్న వాళ్ళని మూడు నాలుగేళ్ల చిన్నపిల్లలుగా 95, 100 దాటిన వృద్ధులుగా ఊహించుకోవడం. ఎందుకంటే చెవిలో జోరీగ లాగా మనల్ని అదేపనిగా సతాయిస్తున్న పెద్దమనిషి మూడేళ్ల పిల్లవాడు అయిపోతే ఎలా ఉంటుంది ? పిల్లలకు ఆ వయసులో ఎంత విచక్షణ జ్ఞానం ఉంటుంది ? ఏవేవో చిలిపి పనులు చేస్తారు , తర్వాత మర్చిపోతారు లేదా మరో చిలిపి పనికి వెళ్తారు . ఈ పెద్ద మనిషి అంతే అనుకుంటే వాళ్ళను పక్కన పెట్టడం పెద్ద కష్టం అనిపించదు . అలాగే వాళ్ళు 97 లో 95 ఏళ్లు అయితే ఎలా ఉంటారు ? శరీరంలో సర్వశక్తులు హరించుకుపోయి దీనమైన చూపులతో ‘ఎవరు దయతో పలకరిస్తారా' అని ఎదురు చూస్తూ ఉంటారు కదా ! పాపం ఇంత హైరానా పడుతున్న ఈ పెద్దమనిషి ఒకనాటికి అంతరించిపోతాడు కదా అనుకుంటే అతని మీద జాలి కలుగుతుంది . మనం అనవసరమైన ఆవేశానికి కోపానికి లోను కాకుండా ఉండగలం. మన ఊహలతో మనల్ని మనం నియంత్రించుకునే టెక్నిక్స్ ఇవి అని పెద్దవాళ్ళు చెప్తుంటారు . పెద్దగా నష్టం లేని సలహానే . ప్రయత్నించి చూడడంలో తప్పు లేదేమో ?

32.అపస్వరాన్ని అర్థం చేసుకుందాం

‘నిదానమే ప్రధానం’, ‘ఆలస్యం అమృతం విషం’ లాంటి పరస్పర విరుద్ధంగా అనిపించే సందేశాలను పరిస్థితులకు, సందర్భాలకు తగినట్లుగా అన్వయించుకోవాలి. అన్ని సమస్యలకు ఒకే పరిష్కారం ఉండనట్లే ఒక పరిష్కారం లేదా సలహా అందరికీ అన్నివేళలా వర్తించకపోవచ్చు. లోగడ మన కార్యక్రమాల్లో మాట్లాడుకున్న కొన్ని అంశాలకు సంబంధించి మరో కోణాన్ని ఈరోజు చూదాం. అసంపూర్ణతను అంగీకరించడం, అపస్వరాన్ని అర్థం చేసుకోవడం, మనశ్శాంతికి మనసుని ప్రశాంతంగా ఉంచుకోవడానికి దోహదం చేస్తాయని విశ్లేషకుల అభిప్రాయం.

ఇది వినడానికి కొంచెం విచిత్రంగానే ఉంటుంది. వివరాల్లోకి వెళితే ‘నిజమే’ అనే ఒప్పుకోవాల్సి వస్తుంది. ప్రపంచంలో ప్రతి వస్తువూ, ప్రతి వ్యక్తీ పరిపూర్ణంగా ఉండాలనీ, ఎక్కడా లోపాలు ఉండకూడదనీ, చేసే ప్రతి పని క్రమబద్ధంగా ఉండాలనీ, ఏ చిన్న పొరపాటును క్షమించలేమనీ అనుకునేవాళ్లు అందరికంటే ఎక్కువ అశాంతికి లోనవుతారు అంటారు అని మానసిక శాస్త్రజ్ఞులు తేల్చి చెప్పారు.

ఎలాగంటే ప్రతి వ్యక్తీ మనం అనుకున్నట్లే ఉండాలని, స్థిరనిర్ణయానికి వచ్చామంటే ఎదురైన ప్రతి వారిలోనూ మనం ఆశించని లక్ష్మాలు ఏమున్నాయో వెతుకుతామన్నమాట. అంటే ప్రతి వారిలోనూ లోపాలు వెతకడమే మన పని అవుతుంది. సహజంగానే ఏ వ్యక్తీ మన అంచనాలకు నూటికి నూరు శాతం సరిపోరు. ఎందుకంటే ఏ వ్యక్తికి ఆ వ్యక్తి ప్రత్యేకం.

అలా వెతకడం మొదలుపెట్టాక సహజంగానే వారిలో మనకి నచ్చని లక్షణాలు కొద్దిగా కనిపిస్తాయి. వాళ్ళకొక (లేబుల్) చీటి తగిలించటం జడ్జిమెంట్ మొదలు అవుతుంది. ఈ క్రమంలో ఇక మానసిక ప్రశాంతతకు చోటు ఎక్కడ దొరుకుతుంది! అతడిలో అది లోపం. ఇతడిలో ఇది లోపం అతను ఎప్పుడూ ఫలానా విధంగానే ఉంటాడు. ఇలా ఎందుకు ఉండడు? ఇలాంటి ఆలోచనలతో సతమతమయ్యే వాళ్ళకి ఎవ్వరూ నచ్చరు. ఎప్పుడూ నచ్చరు. ఎవరిని చూసినా ఎప్పుడూ ఏదో లోపం కనిపించి విసుగ్గానే ఉంటుంది. ఇలా సొంత అభిప్రాయాలతో నిర్ణయాలకు వచ్చేవాళ్ళు ఎక్కువ మందికి మిత్రులు కాలేరు. చేసే పనుల్లోనూ అంతే. ఈ పని ఇలాగే జరగాలి, ఎంత సమయంలోనే జరగాలి. అనే తత్వానికి ఎక్కువ విలువని ఇచ్చే వాళ్ళు. ఏ కొంచెం అపస్వరానైనా తట్టుకోలేరు. దాంతో ఎక్కడ ఏ చిన్న పొరపాటు జరిగినా నాన్న హైదరాబాద్ వెళ్లే చిరాకులో మరిన్ని పొరపాట్లు చేస్తాడు. అందుకే మొదట్లో మనం చెప్పుకున్నట్లు అసంపూర్ణత సాపేక్షమైనది. మనకు నచ్చని ప్రతిదీ అసంపూర్ణం కాదు. అసంపూర్ణం ప్రకృతి సహజమని తెలుసుకున్న రోజున ప్రతి మనిషినీ ముందు అంచనాలు లేకుండా అతడిని అతడిగానే స్వీకరించగలిగిన రోజున అందరిలోనూ లోపాలను వెతికే బదులు మంచితనాన్ని వెతికే లక్షణం అలవాటవుతుంది. మానసిక ప్రశాంతత చేకూరుతుంది, చేసే పనుల్లోనూ అంతే. ప్రయత్నించడంలో తప్పులేదు. కానీ పొరపాట్లు జరిగినప్పుడు చిరాకుకు లోనయ్యే కంటే ఇలాంటిది సహజమే. ఇలా కాకపోతే జీవితంలో సవాళ్లు (ఛాలెంజెస్) ఏముంటాయి? చూద్దాం, దీన్ని ఎలా పరిష్కరించాలో అనే దృక్పథాన్ని పెంచుకుంటే చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచం కొత్తగా కనిపిస్తుంది. మనకి మనమే కొత్తగా కనిపిస్తాం. కొత్త శక్తులకు కూడా కట్టుకుంటాం.

33.కొన్నిసార్లయినా చెప్పుకుందాం..!

నీకు కలిగిన ఆనందాన్ని పదిమందితో పంచుకో, నీలోని విషాదాన్ని నీలోనే దాచుకో. అది ఒక సిద్ధాంతం. ప్రతి వాళ్ళకి ఏదో ఒక సమస్య ఉంటుంది. మళ్ళీ నీ సమస్యలు కూడా వాళ్లతో పంచుకుని వాళ్ళని మరింత విసిగించాలా? అని కొంతమంది ప్రశ్నిస్తారు. ఈ ఆలోచనా విధానం అన్నివేళలా సరైనది కాకపోవచ్చు. అన్ని బాధలు, అన్ని ఇబ్బందులు కనపడిన వాళ్లందరితో ఏకరువు పెట్టమని ఎవరు చెప్పారు? కొద్ది సార్లయినా మన ఇబ్బందుల్ని, సమస్యల్ని కనీసం నమ్మకస్తులైన వారి వద్దనైనా చెప్పుకోవాలని నిపుణులంటున్నారు. అలా చెప్పుకోలేకపోవడానికి చాలాసార్లు ‘ఫలనా విషయంలో మోసపోయాం’ అన్న విషయం చెప్పుకుంటే మనల్ని తేలిగ్గా చూస్తారేమో! ఉద్యోగంలో ఇబ్బందుల గురించి చెప్పుకుంటే మనం అసమర్ధులం అనుకుంటారేమో? మన పిల్లవాడు మన మాట వినడంలేదని సంగతి పంచుకుంటే మనకు రాలేదు కదా? ఇలాంటి అనేక భావనలు మనలో మనమే ముడుచుకుపోయేట్లు చేస్తాయి. నిజానికి ఇలాంటి సమస్యలు ఎదురైనప్పుడు గుర్తుపెట్టుకోవాల్సింది ‘ఇది మనకి మాత్రమే పరిమితమైనది కాదు’, ‘మన చుట్టూ చాలామందికి ఇలాంటి సమస్యలు ఉండొచ్చు’ ఇలాంటి సమస్యలు ఎదురైనప్పుడు వాళ్ళు ఏదైనా పరిష్కారాన్ని చెపుతారేమో! వాళ్ళ అనుభవం నుంచి మనం నేర్చుకోగలిగింది ఏమైనా లభ్యమవుతుందేమో? అనే కోణంలో ఆలోచించడం కూడా మంచిది’ అని విజ్ఞుల సలహా. జీవితంలో కొంతమందినైనా ఆంతరంగిక మిత్రులుగా ఆత్మీయులుగా దగ్గర చేసుకోవాలి. అలాంటి వాళ్ళ దగ్గరైనా మన ఇబ్బందుల్ని పంచుకుంటే వాళ్ళు ఏదైనా సలహా ఇవ్వచ్చు. లేదా తమకు తెలిసిన ఇతరులనుంచి అయినా సహాయం పొందే మార్గాలు చెప్పొచ్చు. నీళ్లలో మునిగిపోతున్న వాడికి ఒడ్డునున్న వాడే సరైన సలహా ఇవ్వగలడు అన్నట్లు మనం సమస్యల్లో పీకల వరకు మునిగి ఉంటే, ఆలోచనలు మృగ్యమైనట్లు అనిపిస్తే, ప్రశాంతంగా ఉన్న మిత్రుడు సంయమనంతో ఆలోచించి మనకు మార్గాంతరం చూపిస్తాడేమో? ఇలా ఆలోచించి మన ఇబ్బందుల్ని ఎదుటివారితో పంచుకోవాలి. అందరితో అన్నీ చెప్పేయడం అంత మంచిది కాదు. అన్ని ఇబ్బందుల్ని ఎప్పుడూ మనలోనే అణిచివేయడం కూడా అంత మంచిది కాదు. రహస్యాలు ఉంటాయి, ఉండాలి కూడా. ప్రతిదీ రహస్యం అనుకున్నప్పుడే విలువైన సలహాలు పొందే అవకాశాన్ని అనుభవాల నుంచి నేర్చుకునే ప్రత్యామ్నాయాన్ని కోల్పోతాము ఏతావతా గుర్తుపెట్టుకోవాల్సింది ‘జీవితంలో నమ్మకస్తులైన స్నేహబృందాన్ని ఏర్పరచుకోవడం’, వాళ్ళతోనైనా మన సమస్యలను చర్చించడం. చాలా సందర్భాల్లో ఇలాంటివి జీవితాన్ని ఇబ్బందుల పాలు కాకుండా కాపాడుతాయి.

34.భావోద్వేగాల బదిలీ

ఈరోజు మనం మాట్లాడుకోబోతున్న అంశం భావోద్వేగాల బదిలీ (ట్రాన్స్ఫర్ ఆఫ్ ఎమోషన్స్) ఇదేదో కాస్త కొత్తగా అనిపిస్తుంది కదా! చూద్దాం, చాలా సులువుగా చెప్పడానికి ప్రయత్నిస్తాను. ముందుగా ఓ జోక్ చెప్తాను. అప్పారావు మిత్రుడి దగ్గరకు వెళ్ళాడు. వన్ సైడ్ గా ఏదో చెప్పాడా ఫ్రెండ్ కి. ‘అబ్బా నీతో మాట్లాడేసరికి నా తలనొప్పి తగ్గిపోయింది రా’! అన్నాడు అప్పారావు. అప్పుడు మిత్రుడు అన్నాడు ‘నీ తలనొప్పి ఎక్కడికీ పోలేదురా అది నాకు అంటుకుంది, అంతే’ అన్నాడు.

తర్వాత ఓ పిట్టకథ చెప్తాను. ఒకరోజు ఆఫీసర్ గారు ఇంట్లో నుంచి బయలుదేరేటప్పుడు శ్రీమతి గారు దేనికో తగవులాడింది. ఆయన మూడంతా పాడైపోయింది. హెడ్క్లర్క్ కనిపించాడు. పెద్ద తప్పు లేకపోయినా ఆయన్ని చెడ మడ చివట్లేశాడు. మేనేజర్ అనవసరంగా ఎందుకు కేకలేస్తాడో అర్థం చేసుకునే సమయం లేదు. కాబట్టి తనకీ కోపం పెరిగిపోయింది. కొత్తగా సీనియర్ అసిస్టెంట్ రాలేదని ఐదు నిమిషాలు లేట్ అయిందని అరగంట క్లాస్ పీకాడు. అసలే కొత్త ఉద్యోగం. పైగా చిన్న పొరపాటుకు ఎంత క్లాస్ తీసుకోవాలా! అని తనలో తాను కుమిలిపోయింది రాధ. ఆమె సాయంకాలం ఇంటికి చేరేసరికి బుజ్జిగాడు అమ్మా అమ్మా నా ప్రోగ్రెస్ రిపోర్ట్ చూడవా అంటూ ఎదురు వచ్చాడు. మధ్యలో వీడొకడు. ఇంటికి రాగానే అడ్డం పడుతూ. అంటూ వాడిని పక్కకు తోస్తుంది. బుజ్జిగాడికి తను చేసిన తప్పేంటో తెలియలేదు. చిన్న పోయిన మొహంతో పక్కకి వెళ్ళాడు. ఇదంతా చూస్తున్న కుక్కపిల్ల టామీ దూరం నుంచి తోకాడించుకుంటూ వచ్చి బుజ్జిగాడు వైపు తలెత్తి చూడసాగింది. బుజ్జిగాడు అమ్మతో తిట్టించుకున్న కోపంలో టామీను ఒక తన్ను తన్నాడు. టామీ కుయ్ అంటూ మూలుగుతూ ఒక మూలకు చేరింది. ఎక్కడో పొద్దున ఆఫీసర్ గారి భార్యకు వచ్చిన కోపం వివిధ వ్యక్తుల ద్వారా దెబ్బల వరకు ప్రవహించింది. ‘అత్తమీద కోపం దుత్తమీద చూపించడం’ అంటారే కొన్ని కొన్నిసార్లు స్నేహితులు ఆత్మీయుల నుంచి అధికారుల దగ్గర్నుంచి సహాధ్యాయుల వరకు ఎదురు చూడని తిరస్కారము వస్తుంది ఏదో ఒక నెగిటివ్ అవుతుంది. ఇక్కడే మన విచక్షణ సమయమును బట్టి సర్దుబాటు ఆలోచన చూపించాలి. అది లేకుండా ఎవరో మన మీద చూపించిన కోపం, చిరాకు మరొకరికి బదిలీ చేసాం అనుకోండి. అది అక్కడతో ఆగదు. ఇందాక కథలో లాగా ఆ నెగిటివ్ ఎమోషన్స్ ఒకరి నుంచి మరొకరికి, మరొకరికి బదిలీ అవుతూనే ఉంటుంది. ముఖ్యంగా మనం అజమాయిషి చేసే స్థాయిలో ఉన్నప్పుడు ఈ నెగటివ్ ఎమోషన్స్ బదిలీ పరిసరాలు మొత్తాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. చాలా సార్లు కలుషితం కూడా చేస్తుంది. ఇదండీ భావోద్వేగాల బదిలీ అంటే.

అదే సంతోషము, ఆనందం. ఇలాంటి పాజిటివ్ ఎమోషన్స్ బదిలీ చేయడం చాలా మంచి పని. తప్పనిసరిగా చేయాలి. కానీ నెగటివ్ ఎమోషన్స్ విషయంలోనే అంచెలంచెల బదిలీ అయ్యే ప్రమాదం ఉందని గుర్తుంచుకుంటే వాటిని నియంత్రించుకోవడంలో కొంచెం పట్టు సాధించవచ్చు.

35.జగమంత కుటుంబమా? ఏకాకి జీవితమా?

అప్పుడప్పుడు వినిపించే మాటలు నేను ఒంటరిని నాకెవరూ లేరు, నన్ను ఎవరు పట్టించుకోరు, పుట్టేటప్పుడు ఒంటరిగానే పుట్టాము పోయేటప్పుడు ఒంటరిగానే పోతాము. ఇలా నిజంగా ఆలోచిస్తే మనిషి

ఎప్పుడూ ఒంటరివాడు కాదు. పుట్టేటప్పుడే బంధాలు ఏర్పడతాయి కదా! అమ్మ, నాన్న, బంధువులు, తోబుట్టువులు ఇవన్నీ వద్దనుకున్నా ఏర్పడే అనుబంధాలే కదా! ఇంకా జీవన ప్రయాణంలో ఏర్పరచుకునే స్నేహాలు, బంధాలు అనుబంధాలు ఎలానూ ఉంటాయి. వీటిని ఎవరు? ఎంతవరకు? ఎంతకాలం నిలబెట్టుకుంటారు? ఆ వ్యక్తుల వ్యవహార శైలిని బట్టి ఉంటుంది. నాకు అవసరం అయినప్పుడే ఎదుట వాళ్ళతో మాట్లాడతాను. తన వాళ్లు నాకు నచ్చని విధంగా ప్రవర్తించారు. వాళ్లతో మాట్లాడేది ఏంటి? పలానా వాళ్ళు నా స్థాయికి సరితూగరు. వాళ్ళతో నేను ఎందుకు మాట్లాడాలి? ఇలా అనుకోవడం, ప్రవర్తించడం ఎవరిష్టం వారిది కావచ్చు. కానీ ఇవన్నీ వ్యక్తిగత ప్రపంచాన్ని కుంచించుకుపోయేలా చేసే స్వభావాలు. నాకు అవసరమైనప్పుడు ఎదుటి వాళ్ళకి నాతో అవసరం లేకపోవచ్చు. అప్పుడు పలకరిస్తే వాళ్ళు మాట్లాడకపోవచ్చు. ఎప్పుడూ మంచిగా ఉంటే పోయేదేముంది? ఎదుటి వాళ్ళు నాకు నచ్చకపోవడం నేను విధించుకున్న పరిధి. ఎవరినైనా నా ఆలోచనల నుంచి కాక వాళ్ళ ఆలోచనల నుంచి చూసేందుకు ప్రయత్నిస్తే తప్పేముంది? ప్రపంచంలో ఆస్తి, అంతస్తు, వయస్సు, హోదా ఇవన్నీ ఎంతవరకు శాశ్వతం! నేను గొప్పవాడిని అని గిరి గీసుకోకుండా అందరితో మామూలుగా ఉండాలి. ఇలా అనుకోవడం ‘నేను ఒంటరిని’ అనే దృక్పథం నుంచి ‘నాకెంతో మంది ఉన్నారు’ అని ధైర్యం ఇచ్చే దిశగా ఎదగడాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. మనసుని, ఆలోచనల్ని ప్రవర్తనశీలి విశాలం చేసుకున్నప్పుడు ఆప్తులు, ఆత్మీయులు ఎటువైపు చూసినా కనిపిస్తారు. నిరాశ, నిస్సృహాల్లో మునిగినప్పుడు ‘ఎవరూ లేరు’ అనుకోవడం ఒక విధమైన న్యూనత భావమే తప్ప యదార్ధం కాదు. అంటున్నారు మానసిక శాస్త్రవేత్తలు. నేను ఒంటరిని అనుకునేది ఆయా వ్యక్తుల మానసిక స్థితి. జీవితం నుంచి నిష్క్రమించేటప్పుడు కూడా ప్రతివాళ్ళూ ఏదో ఒక జ్ఞాపకాన్ని వదిలే వెళతారు. ఎంతమందిలో ఎలాంటి జ్ఞాపకాలు అనేవి ఆ వ్యక్తుల జీవనశైలిని బట్టి ఉంటాయి. సిరివెన్నెల గారు అన్నట్లు ‘‘అయిన వాళ్ళు ఉన్న లోగిళ్లలో ఆయువు ఆగిపోతూ నూరేళ్లతో సానుకూల దృక్పథంతో ముందడుగు వేస్తుంటే దొరికేది జగమంత కుటుంబం, ప్రతికూల భావాలతో ముడుచుకుపోతుంటే మిగిలేది ఏకాకి జీవితం.

36. అంచనాల అంచుల్లో ...!

మనిషికి కోరికలు ఉండడం మంచిదే కానీ వాటిని నెరవేర్చుకునే క్రమంలో నిరాశ, నిస్పృహలు, ఒత్తిడి, శ్రమ ఒక్కసారి దుఃఖం, విచారం లాంటివి తప్పవు. వీటిని తగ్గించుకోవాలంటే అని పెద్దలు చెప్తుంటారు కదా? వ్యక్తిలోని కోరికలకు కారణం ఆ వ్యక్తి అని వేరే చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. అంటే మనిషి తన కోరికలను పెంచుకోవడం ద్వారా నిరాశా, నిస్పృహలోకి వెళ్లే ప్రమాదాన్ని పెంచుకుంటున్నాడు.

ఇప్పుడు మనం మాట్లాడుకోబోయేది కోరికల గురించి కాదు కోరికల్లాగానే మనిషిని తరచూ నిరాశ నిస్పృహలకు గురి చేసే మరో అంశం. మనిషి ఎదుటివారి గురించి, ఎదురయ్యే సందర్భాల గురించి, సమాజం గురించి తనంతట తాను ఒక అంచనాకు రావడం అంటే తనకి తాను ఎదుటివారి గురించి. (ఎక్స్పెక్టేషన్స్) అంచనాను ఏర్పరచుకోవడం. ఇది చాలా చిన్న విషయం అనిపిస్తుంది. కానీ చాలాసార్లు మనం పెంచుకునే అనవసర అంచనాలు మనకే మనశ్శాంతిని దూరం చేస్తాయి. చిన్న ఉదాహరణ చెప్తాను. గత పది సంవత్సరాలుగా నేను చేస్తున్న ఈ ప్రసంగాల విషయసేకరణ కోసం చాలా సందర్భాల్లో, చాలా మందిని సంప్రదించాల్సి వచ్చేది. అసలు ఎప్పుడూ పరిచయం లేని వాళ్ళకి, సమాజంలో వివిధ స్థాయిల్లో, హోదాల్లో ఉన్న వాళ్ళకి ఫోన్ చేయాల్సిన అవసరం వచ్చేది. సాధారణంగా ఎవరెవరి ద్వారానో ఫోన్ నెంబర్ తీసుకుని, వీలైతే ముందరగా అనుమతి తీసుకుని, ఫోన్ చేస్తాను. 10 ఏళ్ల క్రిందట ఈ వాట్సాప్ లాంటివి లేవు కాబట్టి సరాసరి ఫోన్ చేస్తుండేవాడి 90-95% మంది నుంచి సరైన స్పందన ఉండేది. కానీ ఒక ఐదు ఆరు శాతం మంది కాస్త కటువుగా సమాధానం చెప్పేవాళ్లు. మొదట్లో కాస్త ఫీల్ అయ్యే వాడిని. అదేంటి ఇలా మాట్లాడారు. ఏంటి కాస్త మామూలుగా సమాధానం చెప్పచ్చు కదా! ఆయన ఇలాంటి వాళ్ళు అనుకోలేదు అని. కాని త్వరలోనే నాకు తెలిసి వచ్చింది. ఇలా నేను ఫీల్ అవ్వడానికి కారణం ఆయన కాదు. ఆయన మీద అంచనాలు పెంచుకున్న నేనే. ఆయన అలాగే మాట్లాడతారేమో? నేను ఆయన్ని వేరే విధంగా ముందుగా అంచనా వేసుకున్నాను కాబట్టి ఆయన ప్రవర్తన నాకు బాధ కలిగించింది. దీనిలో ఆయన తప్పెక్కడ ఉంది? ఆయన నాతోటి తన గురించి ఇల ఆశించండి చేయండి అని చెప్పలేదు కదా.

ఇప్పుడు ఇలాంటి అనుభవాలు లేవు, కానీ ఒకటీ, అరా ఎదురైనా నిరాశ మాత్రం ఉండటం లేదు. ఎందుకంటే ముందుగా వాళ్ల గురించి నేను ఏమీ అంచనాలు పెట్టుకోవడం లేదు కాబట్టి.

నాకే కాదు, మనలో చాలామందికి ఇలాంటి సందర్భాలు ఎదురవుతూ ఉంటాయి. ఎదుటి వాళ్ళ గురించి, పరిచయం లేని వ్యక్తుల గురించి, కొత్తగా పరిచయమైన వ్యక్తుల గురించి, సందర్భాల గురించి, ముందుగానే ఒక అంచనాకి రావడం, కొన్ని కొన్నిసార్లు నిరాశ, నిస్పృహకు, మానసిక అశాంతికి తప్పక దారితీస్తుంది. లైకులు రావటం లేదని, కామెంట్స్ రావడం లేదని మనలో మనమే మదన పడుతూ ఉంటాం. ఎందుకు ఇలా జరుగుతోంది? మిగతా ఫ్రెండ్స్ మనకే వాగ్దానం చేయలేదు కదా? మన పోస్ట్ కోసం వాళ్ళు కాచుకొని కూర్చో లేరు కదా.

అంటే మనకు మనమే అనవసరమైన ఎక్స్పెక్టేషన్స్ పెంచుకుంటున్నాం. ఎదుటి వాళ్ళు ఇలా చేయాలి అని మనం అనుకుంటున్నాం. వాళ్ళలా చేయకపోవడం పొరపాటు ఎలా అవుతుంది? అలా అనుకుని అంచనాలు పెంచుకున్న మన లోపమే కాదా? ఆలోచిద్దాం. ఒకసారి ఎక్కడో మనం రాసిన కవితో, కథో అచ్చయింది. ఇది చదివి మీ అభిప్రాయం చెప్పరూ అని 100 మందికి ఈమెయిల్ పంపిస్తాం. ఇలా అడగడం పర్వాలేదని సరిపెట్టుకున్నా, సమాధానాలు రాకపోతే బాధపడడం, ఎదుటివారిని

నిష్టురాలాడటమే అనవసర అంచనా. కనుక ఎదుటివారి గురించి, వాళ్ళ ప్రవర్తన గురించి మనం ముందుగానే వేసుకునే అంచనాలకు కళ్ళెం వేసి అంచనాలు తగ్గించుకుంటే చాలా వరకు నిరాశను అదుపులో పెట్టుకోవచ్చు, మనశ్శాంతిని కాపాడుకోవచ్చు ఇది అనుభవజ్ఞుల సలహా.

37.???

మనిషికి సహజసిద్ధంగా లభించే ఆభరణాలు, ఆయుధాలు గురించి మనం చాలాసార్లు మాట్లాడుకున్నాం. ఆభరణాలు అంటే వెండి, బంగారం ఇలాంటివి కాదండి. చిరునవ్వు, జాలి, దయ, కరుణ. ఎదుటివారిని అర్థం చేసుకోవడం, సానుకూల దృక్పథం ఇలాంటివన్నీ చాలాసార్లు ఆభరణాలు, కొన్నిసార్లు ఆయుధాలు కూడా, ఉపయోగించుకునే తీరును బట్టి ఇవన్నీ జీవితాన్ని సౌందర్యవంతం చేస్తాయి. బ్రతుకు పోరాటంలో విజయతీరాలను చేరుస్తాయి.

ఈ జాబితాలో మరొక పదునైన ఆయుధం 'ప్రశ్న'. ఉపయోగించే సమయం, సందర్భం, ఉపయోగించే తీరును బట్టి చాలాసార్లు ప్రశ్న మనిషికి ఎంతో సమాచారాన్ని ఇస్తుంది. చాలా బలాన్ని కూడా ఇస్తుంది. మరింత ముందుకు వెళ్ళబోయే ముందు ఒక చిన్న జోక్ చెప్తాను. ఏడేళ్ల చింటూ వాళ్ళ నాన్నను అడిగాడు నాన్నా రోజూ ఎండ వేడిగా, వెన్నెల చల్లగా ఎందుకు ఉంటుంది? గుర్తులేదు. నాన్నా ఆకాశం నీలంగా ఎందుకు ఉంటుంది? తెలియదు చింటూ. మరి నాన్నా కొలంబస్ అమెరికాని ఏ సంవత్సరంలో కనుక్కున్నాడు? గుర్తులేదు రా చింటూ. ఇన్ని ప్రశ్నలు అయ్యాక నాన్నా అని తర్వాత ఏదో అడగబోయి ఆగిపోయాడు. దాచుకోకూడదు అడిగి తెలుసుకోవాలి అన్నాడు. వాళ్ళ నాన్నకు ఉన్న తెలివితేటల మీద అప్పటికే ఒక అవగాహనకొచ్చిన చింటూ ఏమి లేదులే అంటూ ఆడుకోడానికి బయటికెళ్ళిపోయాడు.

జోక్ని ఇక్కడ ఆపేసి అసలు విషయానికి వస్తాను. మనిషి తనతో తాను, తనలో తాను మాట్లాడుకోవడం అభ్యాసం చేయాలి. పరిస్థితుల్ని విశ్లేషించుకోవాలి. వాట్, హౌ, వెన్ ఇలాంటి వాటికి సమాధానాలు వ్రాసుకోవడం ద్వారా ఏ అంశాన్నైనా ఎదుటి వారికి సమగ్రంగా అర్థమయ్యేలాగా చెప్పొచ్చు. వాటన్నింటిలో అంతర్గతంగా ఉన్న భావం ప్రశ్నించడమే. ప్రశ్నించడం అనే అలవాటు చాలాసార్లు విషయ సేకరణకు, విజ్ఞానాన్ని అభివృద్ధి చేసుకోవడానికి ఎంతైనా ఉపయోగపడుతుంది. ఓ సంఘటన చెప్తాను.

10 ఏళ్ల క్రిందట నాకు మేనేజర్ ఉండేవాడు. ఆయన ఏ అంశానికి సంబంధించిన మీటింగ్ వచ్చినా ఆ అంశంలో తనంత అనుభవం కలవాడు లేడు అన్నంతగా అందరిని ప్రభావితం చేయగలిగేవాడు. ఇన్ని రంగాలలో ఇంత అనుభవం ఉందా ఈయనకి! అని జాగ్రత్తగా గమనించగా అర్థమైంది ఏంటంటే ఆయన చాలా తెలివిగా ప్రశ్నలు వేసి, మా దగ్గర నుంచి సమాధానాలు రాబట్టి, ఆ సమాచారానికి తన అనుభవాన్ని జోడించి మీటింగ్స్ లో అందరినీ ప్రభావితం చేయగలిగేవాడు. ఇలా సందర్భానికి తగినట్టుగా ప్రశ్నలు అడిగి సమాచార సేకరణ చేయడం గొప్ప కళ విజయవంతమైన వ్యక్తిత్వం ఈ ఆర్ట్లో నిష్ణాతులే. ఇలాగే చర్చల్లో పాల్గొనాల్సి వచ్చినప్పుడు కూడా ముందుగా మనకు తెలిసినంత చెప్పేయడం కంటే ముందు ఎదుటివారిని వీలైనన్ని ప్రశ్నలు అడిగి, తద్వారా వచ్చిన సమాచారాన్ని మన వద్దనున్న సమాచారంతో చేరిస్తే మరింత బలంగా మన భావాలను వ్యక్తపరిచే వీలుంటుంది. వెళ్ళినప్పుడు బృంద చర్చలో కూడా ఈ టెక్నిక్ బాగా ఉపయోగపడుతుంది. మరొక విషయం అనుకోవడాలు, అనేయడాలు, అపార్థాలు అలాంటి సందర్భంలో కూడా సరిగ్గా తెలుసుకోలేకపోయిన విషయాన్ని 'బహుశా ఇదే అయి ఉంటుంది' అని ఎజ్యూమ్ చేసుకునే బదులు ప్రశ్నించే సమాధానాలు రాబట్టడం ద్వారా వాస్తవాన్ని నిర్ధారించుకోవడం మంచిది అనుభవజ్ఞుల అనుభవసారం ఇంకో సందర్భం. మన కుటుంబ సభ్యులలో కానీ ఆఫీస్ సహోద్యోగులు కానీ టీమ్ మెంబర్స్ ఏదైనా పొరపాటు చేశారు అని మనకు తెలిసినప్పుడు, లేదా అనిపించినప్పుడు నువ్వు ఈ పొరపాటు చేసావ్ అని సూటిగా చెప్పే బదులు అసలు ఆ పని ఎందుకు అలా చేశారు? వాళ్ళ ఉద్దేశం ఏమిటి?

అనే ప్రాథమిక ప్రశ్నలతో ప్రారంభించి తర్వాత అది పొరపాటు అన్న కోణానికి సంభాషణను తీసుకెళ్లడం మంచి టెక్నిక్. ప్రశ్న, ప్రశ్నించడం శక్తి గురించి ఇలా ఎన్నైనా చెప్పుకోవచ్చు. మా మిత్రుడు వాళ్ళ పాపకు ప్రశ్న అని పేరు పెట్టుకున్నాడు కూడా. ప్రశ్నల గురించి సరదాగా రెండు ఉదాహరణలు చెప్తాను మల్లాది వెంకట కృష్ణమూర్తిగారు అనుకుంటా ఈ టెక్నిక్ చెప్పారు. ఏంటంటే ఈ సేల్స్ డిపార్ట్మెంట్ వాళ్ళు తరచూ ఫోన్ చేసి అది కొనండి, ఇది కొనండి, ఆ ప్రమోషన్ ఈ ప్రమోషన్ అంటూ విసిగిస్తూ ఉంటారు కదా! వాళ్ళని వదిలించుకోవడానికి ఈ టెక్నిక్ చెప్పారాయన. మీరు ఎదురు ప్రశ్నియండి మీ కంపెనీకి ఎన్ని శాఖలు ఉన్నాయి? మీ కంపెనీ టర్నోవర్ ఎంత? మీ కంపెనీ చైర్మన్ ఇంతకుముందు ఎక్కడ పని చేశారు? ఇలా ఇంకోటి ఓకేనా?

భారతదేశ ప్రధాని మొరార్జీ దేశాయ్ గారు చాలాసార్లు విలేకరుల సమావేశంలో ప్రశ్నలకు ప్రశ్నలతోనే బదులిచ్చేవాళ్లట. ఇలా విసిగిపోయిన ఒక విలేకరి ఏమండీ ప్రతిసారీ మీరు ప్రశ్నకు ప్రశ్నకు సమాధానం చెబుతున్నారు. ఎందుకు అని?

ఏం చెప్పకూడదా? అని ఆయన మళ్లీ సమాధానం ఇచ్చారు. సరే ప్రశ్నించడం గురించి చాలా మాట్లాడుకున్నాం కదా? అలాగే మనకు ప్రశ్నలు సంధించబడినప్పుడు సమాధానాలు ఎలా చెప్పాలి? అడిగేవాడికి చెప్పేవాడు లోకువ. అలాంటి సందర్భాలను ఎలా ఎదుర్కోవాలి? ఆలోచించండి మరో కార్యక్రమంలో మాట్లాడుకుందాం.

38.ఏనుగు ఇలాగే ఉంటుంది!

ఆరుగురు చూపులేనివారు, దివ్యాంగులు ఏనుగు కథ మీలో అందరూ వినే ఉంటారు. ఇది చాలా సంవత్సరాల నుంచి ప్రచారంలో ఉందట. అలాగే ఇది పురాతన భారతదేశంలో మొదలై మిగతా యూరోప్ దేశాలకూ, అక్కడి నుంచి ప్రపంచ దేశాలకు వెళ్లిందట. ఈ కథను వివిధ సందర్భాల్లో వివిధ విషయాలు అన్వయిస్తూ చెపుతారు. కొంచెం భిన్నమైన అన్వయంతో ఈ కథను చెప్పడానికి ప్రయత్నిస్తాను. అందరికీ తెలిసిందే అయినా చెప్తాను. అనగనగా ఒక ఏనుగు, ఆరుగురు అంధులు దివ్యాంగులు ఏనుగును ప్రత్యక్షంగా చూడలేరు కాబట్టి దానిని తడిమి చూసి ఏనుగు అంటే ఎలా ఉంటుంది? అని ఒక అవగాహనకు రావడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు. ఒకతను ఏనుగు తొండాన్ని తడిమి చూసాడు. ఎనుగు పెద్ద పాములా ఉంటుంది అన్నాడు. రెండో అతను ఏనుగు దంతాలు చూస్తున్నాడు. అతను ఏనుగు మొనదేలిన కత్తిలా ఉంటుంది అన్నాడు. ఏనుగు తోక మాత్రమే తాకిచూసిన ఇంకొకతను లేదు లేదు, మెత్తటి తాడులా ఉంటుంది అన్నాడు. ఏనుగు కాళ్ళను పట్టుకుని చూసిన అతను మీరు చెప్పేదంతా అబద్ధం. ఏనుగు పెద్దటి చెట్టు కాండంలో ఉంటుంది అన్నాడు. ఏనుగు వీపుని తడిమి చూస్తున్నతను మీకు అర్థం కావట్లేదు ఎనుగు నిలువెత్తు గోడలా ఉంటుంది అన్నాడు. మీకు తెలివి లేదు చాటలాగా ఉంటుంది తెలుసా అన్నాడు ఏనుగు చెవుల్ని తడిమి చూసిన అతను. ఇదండీ చిన్న కథ. దీని నీతి ఏమిటంటే చాలామంది చాలాసార్లు తాము తెలుసుకొన్న పరిమిత సమాచారాన్ని అదే సమగ్రం అనుకుంటారు. నాకు తెలిసింది కొంచెమే. ఇంకా తెలుసుకోవాల్సింది ఉందేమో! అని గ్రహించలేరు, అంగీకరించలేరు కూడా. ఈ భావాన్ని మరికొంచెం పొడిగించి ఈ కథ ద్వారా ఇంకేం నేర్చుకోగలవు? రెండు, మూడు కోణాల్లో చూద్దాం. ఈ కథలో అంధులు ఏనుగుని ఎప్పుడూ చూడలేదు కాబట్టి అలా అనుకుని ఉండొచ్చు. అయితే మనలో చాలామందికి కొన్నిసార్లు మానసిక అందత్వం వస్తుంది. ఒకప్పుడు బాగా తెలిసిన విషయాన్ని, ఇంకా తెలుసుకోవాల్సిన విషయాల్ని కూడా సమగ్రత కోసం ప్రయత్నించకుండా చిన్న కోణానికి పరిమితం అయిపోవడం. దీన్నే ‘బిగ్ పిక్చర్ మిస్సింగ్’ అంటారు. దీనివల్ల ఇబ్బందులు, పొరపాట్లు, సమస్యలు వస్తూ ఉంటాయి. ఉదాహరణలు: అభిప్రాయ భేదం అపార్థం వలన చిరకాలమిత్రులతో చిన్న వివాదం వచ్చిందనుకోండి. అంతవరకు అతడితో కొనసాగుతూ వచ్చిన అనుబంధం, ఆ అనుబంధంలోని దృఢత్వం వాటిని గుర్తుకు తెచ్చుకొని సర్దుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తే పరవాలేదు కానీ క్షణికావేశంతో బంధాన్ని విచ్ఛిన్నం చేసుకోవడం ఏనుగుకు గల ఒక అవయవం మాత్రమే చూసి అంతా ఇంతే అనుకోవడం. మనసుకి కమ్మిన మబ్బులు సున్నిత సంబంధాలను సంక్లిష్టం చేస్తాయి. ఇలాంటప్పుడే పరస్పరస్నేహంలోని బిగ్ పిక్చర్ గుర్తుంచుకోవడం సమగ్రంగా విశ్లేషించుకోవడం చాలా అవసరం. ఇంకో ఉదాహరణ. ఏదైనా అంశం గురించి వాదోపవాదాలు కొనసాగుతున్నప్పుడు కూడా ఏమో? మనం ఏనుగులోని ఒక అవయవాన్నే చూస్తున్నామేమో! తెలుసుకోవాల్సిన బిగ్ పిక్చర్ ఇంకా ఉందేమో! ఎదుటివారి వాదన కూడా వింటే నేను చూడలేకపోతున్న కోణం మరొకటి తెలుసుకోగలనేమో? అనుకుని ఎదుటి వాళ్ళ అభిప్రాయాలు అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించడం చాలాసార్లు ఉపయోగకరమవుతుంది. లక్ష్యసాధనలో కూడా సాధించాల్సిన అంశపు బిగ్ పిక్చర్ మనసులో నిలుపుకొని ముందుకు సాగుతూ ఉంటే తాను ఇంకా ఎంత దూరంలో ఉన్నదీ, ఏనుగులోని మిగతా భాగాలను అర్థం చేసుకోవడానికి ఇంకా ఎంత సమయం కావాలి? అనే అంచనాలకు అవకాశం ఉంటుంది. బిగ్ పిక్చర్ ఏనుగు సమగ్ర స్వరూపాన్ని అర్థం చేసుకోవడం, స్థూలమైన అవగాహనకు రావడం వల్ల చాలాసార్లు మన సమస్యల పరిష్కారంలో, సంబంధాలు నిలబెట్టుకోవడంలో, లక్ష్యాలు చేరుకోవడంలో ఎంతో ఉపయోగం.

39.90-10; 80-20; 30-30

కొన్ని వేలమంది ఉద్యోగులతో నడిచే కార్పొరేట్ సంస్థలు తమ ఉద్యోగుల్లో ఒక విధమైన క్రమశిక్షణ, వినియోగదారులకు సమర్థవంతమైన సేవలు అందించడం, సరైన ఉత్పాదకతను సాధించడం లాంటి వాటికోసం తమదైన ‘పని సంస్కృతి’ని నిర్వహించుకుని అమలుపరుస్తూ ఉంటారు. తరచూ తమ ఉద్యోగులకు ఇదిగో మీరు ఇలా పనిచేయాలి, ఇది మన కంపెనీ ఆదర్శం, అని గుర్తు చేస్తూ ఉంటారు. చాలాసార్లు ఇలా కార్పొరేట్ సంస్థలు తమ ఉద్యోగుల వర్క్ కల్చర్ కోసం ప్రవేశపెట్టిన మార్గదర్శక సూత్రాలు వ్యక్తిగత జీవితాలకు, వ్యక్తిగతలక్ష్యసాధనకు జీవన ప్రమాణాలను మెరుగుపరచుకోవటానికి చేసుకోవడానికి కూడా అన్వయిస్తాయని నాకనిపించింది.

అలా నేను ఒక పదేళ్ల కిందట పని చేసిన ఒక కార్పొరేట్ సంస్థ పాటించిన మార్గదర్శక సూత్రాలు నిత్య జీవితంలో కూడా ఎలా ఉపయోగపడతాయో చెప్తాను.

ఈరోజు ఆ సంస్థలు 90:10, 80: 20, 70:30 వీటికి వందలాది పేజీల విశ్లేషణలు ఉన్నాయి. వాటిని చాలా క్లుప్తంగా, సరళంగా చెబుతాను. ఒక్కొక్క సూత్రం కంపెనీకి ఎలా వర్తించాలో వాళ్ళు చెప్పారు. అది మనందరికీ కూడా ఎలా వర్తిస్తుంది అనే కోణంలో చూద్దాం. ముందుగా 90:10 ఏంటో చూద్దాం. మీరు, మీ బృందము కలిసి పనిచేసేటప్పుడు 90 శాతం పనులు, వాటిల్లో వచ్చే సమస్యలకు మీరే బాధ్యత వహించాలి. అంటే పలానా టీం వాళ్ళు పలానా పనిచేయలేదు, అందువల్ల మా పని ఆగిపోయింది.

మేనేజర్ని. నా బృందంలో ఫలానా వాళ్లు సరిగా పనిచేయకపోవడం వల్ల ఈ ప్రాజెక్టు పూర్తి కాలేదు. ఇలాంటి వివరణలు ఇచ్చేటప్పుడు సమస్యను ఎదుటివారి మీద వేయకుండా మీరే 90 శాతం పనులకు బాధ్యత తీసుకోవాలి అని ఇది మన నిత్యజీవితంలో ఎలా వర్తిస్తుందో చూద్దాం. వ్యక్తిగత జీవితంలో ఎన్నో సమస్యలు వస్తుంటాయి లక్ష్యసాధనలో ఇబ్బందులు అడ్డంకులు ఎదురవుతుంటాయి. అలాంటి సమయాల్లో ఎదుటి వాళ్ళ మీదనో టైం బాగా లేదనో నా ఖర్మ ఇలా కాలిందనో పలాయనవాదం లోకి జారిపోకుండా మన సమస్యలను మనమే పరిష్కరించుకునే క్రమంలో అధిక శాతం సమస్యలకు మనమే బాధ్యత తీసుకొని పరిష్కరించుకోవాలి. అలా అయితే సమర్థవంతంగా ముందుకెళ్లగలం.

రెండో సూత్రం 80:20. దీన్నే పరోటా సిద్ధాంతం అంటారు. దీని మీద వందలాది పేజీలు, పుస్తకాలు ఉన్నాయి. సూక్ష్మంగా చెప్పాలంటే 20 శాతం పనులు చేయడం ద్వారా 80% ఉత్పాదకత సాధించవచ్చు. ఆ 20 శాతం పనులు ఏవో గుర్తించి వాటి మీద ఎక్కువ సమయం కేటాయిస్తే 80% ఫలితాలను సాధించవచ్చు అని. అలాగే 80% ఆదాయం 20% కస్టమర్ల ద్వారా వస్తుంది. ఆ వినియోగదారులు అతి జాగ్రత్తగా చూసుకుందాం. ఇదీ కంపెనీలు చెప్పేంది. దీనినే వ్యక్తిగత జీవితాలకు అన్వయిస్తే ఒక్కోసారి మనం చేసే పనులు అవి ఇచ్చే ఫలితాలు 20 శాతం పనులు చేయడం ద్వారా 80 శాతం ఫలితాలు సాధించవచ్చు. అలాగే మనం కొనసాగించే స్నేహ సంబంధాలు, అవి ఇచ్చే ఉత్సాహ ప్రోత్సాహాలు 20 శాతం మంది మిత్రులతోనే 80 శాతం సహాయ సహకారాలు ఉత్సాహ ప్రోత్సాహాలు పొందగలం. ఒక ఉదాహరణ చెప్పుకోవాలంటే ఫేస్బుక్లో ఫ్రెండ్స్ సంఖ్య వేలకు వేలు ఉండొచ్చు. కానీ దానిలో 20 శాతం మంది మాత్రమే మనకు 80 శాతం కామెంట్లు రాస్తూ ఉంటారు. ఇది సరదాకి మాత్రమే చెప్పాను. అలాంటి 20% పనులకు 20% మిత్రులకు మన సమయం కేటాయిస్తే జీవితం ఆనందమయం అవుతుంది. 20 శాతం పనులే 80% ఆనందాన్ని తృప్తిని ఇస్తుంటే మరి మిగతా 80% పనులు అనవసరమా? కానే కాదు అవీ అవసరమే.

కానీ వాటి వల్ల మనకి ఎక్కువ సంతోషం రాకపోవచ్చు. తప్పనిసరి కాబట్టి వాటిని కూడా మనం అమలు చేస్తూ ఉంటాం.

మూడో సూత్రం చివరి సూత్రం: 30:30 కొన్నిసార్లు 30% చిన్న చిన్న పనులు చేయడం ద్వారా 30% ఆదా చేయొచ్చు అని. అలాంటి వాటిని గుర్తించి ఆ 30% ఆదా చేయండి మన నిత్యజీవితంలో కూడా చిన్నచిన్న పనులు కాస్త కాస్త ఆనందాన్ని ఇస్తుంటే, తృప్తినిస్తుంటే వాటిని గుర్తించి అమలుపరచండి. జీవితంలో 30% ఆనందాన్ని పొందవచ్చు. ఓ మంచి పాట వినడం నచ్చిన పుస్తకం చదవడం, పక్కింటి బామ్మగారు, తాతగారికో మార్కెట్ నుంచి ఏదో తెచ్చి పెట్టడం, ఇవన్నీ కూడా చిన్న చిన్న పనులే. కొంచెం కొంచెం ఆనందాన్ని ఇవ్వొచ్చు. కానీ జీవన విధాన నాణ్యత మీద ప్రభావం చూపిస్తాయి. ఈ 30: 30 వర్గానికి చెందిన పనులను గుర్తించి వాటికి కాస్త సమయం కేటాయించండి. 90:10 మన జీవితంలోని 90 శాతం సమస్యలకు మనమే బాధ్యత తీసుకుందాం 80:20 80% ఆనందాన్ని తృప్తిని ఇచ్చే 20 శాతం పనులు ఏవో గుర్తించి వాటిమీద ఎక్కువ సమయం ఖర్చు పెడదాం. 70: 30 చిన్నచిన్న పనులు చిన్నచిన్న ఆనందాలు. ఇవి కూడా జీవితంలో ముఖ్యమే పెద్ద కంపెనీలు తమ ఉద్యోగులకు చెప్పేది అదే. మన వ్యక్తిగత జీవితాలకూ వర్తించుదామా?.

40. కలమూ కాగితం

సాధారణంగా ప్రతి వ్యక్తికి జీవితంలో చాలా మంది స్నేహితులు ఉంటారు. ఏ వర్గం స్నేహితులు ఎంతకాలం ? ఎలా నిలుస్తారు ? ఎలా ఒకరి మీద ఒకరు ప్రభావం చూపిస్తారు ? వారి వారి వ్యక్తిగత జీవనం బట్టి ఉంటుంది . మనందరికీ ఎప్పుడూ ఉండదగిన స్నేహితులు , ఉండే స్నేహితులు , ఉన్నా మనం గుర్తించని స్నేహితులు కొంతమంది గురించి తెలుసుకుంటే ఆశ్చర్యం ! కలగొచ్చు . కానీ వాళ్ళ విలువను గుర్తిస్తే వాళ్ళు నిజమైన స్నేహితులే అని అంగీకరిస్తాం . అందరికీ అందుబాటులో స్నేహితులు కలము , కాగితము అవి మన స్నేహితులు అంటే కొంచెం కొంటెగా అనిపించవచ్చు . ఒక సందర్భంలో ఎవరి మీదనో , ఏదో కారణానికి కోపం వచ్చింది . [illegible] పద్యము గుర్తుంది . కోపాన్ని అదుపులో పెట్టుకోవాలంటే మనసులో వన్ , టూ, త్రీ అని లెక్క పెట్టుకోమని ఓ చిట్కా గుర్తుంది . అయినా ఆవేశం అదుపులో ఉండదు ఒక్కొక్కసారి . అలా కోపం , ప్రతికూల భావోద్వేగాలకు లోనైనప్పుడు వెంటనే ప్రతీకారచర్యకు పూనుకోవడం కంటే అసలు మనకు అలాంటి భావోద్వేగం కలగడానికి కారణం ఏమిటి ? ఎవరు? వాళ్ళు ప్రత్యక్షంగా అలాంటి భావం కలిగించారా ? లేదా ? ఎవరో? ఏదో? చెబితే విని మనం కోపంతో ఊగిపోతున్నామా ? ఇలా ప్రశ్నించుకొని మనసుని నియంత్రించుకుని విశ్లేషించుకోవడం ఒక విధానం .

ఆత్మీయులైన స్నేహితులతో చర్చించి సలహా తీసుకోవడం ఇంకొక ప్రత్యామ్నాయం . అవి రెండూ సాధ్యం కానప్పుడు , అందుబాటులో లేనప్పుడు మనకు సహాయపడేది పెన్నూ , పేపర్ . మనసులోని సంఘర్షణను అంశాల వారీగా పేపర్ మీద వ్రాసే ప్రయత్నం చేస్తే మంచి ఫలితం లభిస్తుంది . వెంటనే మ్యాజిక్ జరిగినట్లుగా పరిష్కారం లభించకపోవచ్చు కానీ మన భావాలను అక్షరబద్ధం చేసే క్రమంలో , కొంతలో కొంతైనా , మనమీద మనకి నియంత్రణ వస్తుంది . అలా చేస్తే క్రమంగా భావోద్వేగాల తీవ్రత తగ్గి , వాస్తవానికి దగ్గరగా ఆలోచించే అవకాశం ఉంటుంది .

ఇంకో సందర్భంలో ఏదో సమస్య వచ్చింది . ఎలా పరిష్కరించుకోవాలో తెలియడం లేదు . చాలా ఆలోచనలు వచ్చేస్తున్నాయి . అలా చేయాలి , ఇలా చేయాలి అసలు ఏం చేయాలి ? వెంటనే ఆలోచనలన్నింటినీ ఒక కాగితం మీద రాసుకుని ఒక్కొక్క దాన్ని గురించి మరింత లోతుగా విశ్లేషించుకోండి . మీకు మీరే ఎన్నో పరిష్కార మార్గాలు కనుక్కోగలరు . లేదా నా విశ్లేషణ సరిపోదు ఎవరి సలహా అయినా తీసుకోవాలి అని నిర్ణయానికి రావచ్చు . అది కూడా తాత్కాలిక పరిష్కారమే కదా! దీనికి పేపర్ మీద రాసుకున్న విశ్లేషణ ఉపయోగపడవచ్చు. మరో సందర్భం ! రోజూ బోలెడన్ని పనులు చేయాలి . ఏది ముందు? ఏది తర్వాత ? ఒక పనిలో పడితే మరొకటి మర్చిపోతున్నాం . నిన్న మర్చిపోయిన పని హఠాత్తుగా గుర్తొస్తోంది . చాలా సులభమైన పరిష్కారం మళ్ళీ ఓ కాగితం కలం తీసుకుని జాబితా రాసుకుంటే చేయాల్సిన పనుల జాబితాతో మెదడుని అధికభారం వేయాల్సిన అవసరం లేదు . పైగా ఒక్కొక్కటి పూర్తి చేసుకునే క్రమంలో తర్వాత ఏం చేయాలి ? ఇంకా ఏమేమి ఉన్నాయి ? అని బేరీజు వేసుకోవడం సులభం అవుతుంది . ఇలాంటివి ఎన్నైనా చెప్పుకోవచ్చండి ఇది కాగితం , కలం మన స్నేహితులు అనడానికి వివరణ . కాగితం , కలం కాకపోతే కంప్యూటర్ , కీబోర్డ్ అనుకోండి . ఏదేమైనా మనసులోని గందరగోళాన్ని ప్రతికూల భావోద్వేగాలను , చేయాల్సిన పనుల్ని ఒక చోట రాసుకునే విధానం మనలోకి మనం తొంగి చూసుకోవడమే . మనతో మనం మాట్లాడుకోవడానికి ముఖ్యంగా అవసరమైనప్పుడు స్వల్ప విరామం తీసుకోవడానికి ఉపయోగం .

41.అందరూ బిజీనే..!

అబ్బే ఏ పని చేద్దాం అన్నా టైం సరిపోడం లేదండి. అసలు టైం లేదండీ. తీరిక ఎక్కడ దొరుకుతుందండీ చాలామంది తరచూ చెప్పే మాటలివి. కొంతమందికి ఏ పని చేద్దామన్న సమయం కనిపిస్తుంది. కొందరికి తీరికే కనిపించదు. ఇప్పుడు హడావిడి, గందరగోళం, కళ్ళముందు చక్కపెట్టాల్సిన పనులు, ఎన్నో! ఏం చేయాలో? తెలియదు. ప్రపంచ భారం అంతా తామే మోస్తున్నట్లుంటారు. మరి కొంతమంది అదేమిటో ఎన్నో పనులైనా చేస్తుంటారు. అయినా ఎప్పుడూ విశ్రాంతిగా ఉన్నట్లే ఉంటారు. మొహంలో చిరునవ్వులు చెదరనివ్వరు. ఏమిటి వ్యత్యాసం! కొంతమందికి రోజుకి 24 గంటలు, మరి కొంతమందికి 24 గంటల కంటే ఎక్కువ టైం ఉంటుందా? దేశ అధ్యక్షుడికైనా, ఆఫీసు గుమస్తాకైనా, ఇంటిపని చేసే గృహిణికైనా, స్కూలు విద్యార్థికైనా, ఎవరికైనా రోజుకి 24 గంటల సమయమే కదా? అందరికీ వారి వారి స్థాయిని బట్టి రోజూ చక్క పెట్టుకోవాల్సిన వ్యవహారాలు చాలానే ఉంటాయి.

అయితే వాటిని ఒక క్రమ పద్ధతిలో విశ్లేషించుకుని ముందు, వెనక ప్రాధాన్యత నిర్ణయించుకొని ఒక్కొక్క పనిని ప్రణాళికాబద్ధంగా పరిష్కరించుకుంటూ వెళితే స్పష్టత ఉంటుంది. లేకపోతే ఎప్పుడూ పని చేస్తున్నట్లే ఉంటారు, ఏ పనీ సమయానికి పూర్తవదు. చిరాకు, మానసిక ఒత్తిడి వల్ల సమస్యలను పరిష్కరించే సామర్థ్యం తగ్గిపోయి ఒక సంక్లిష్ట వలయం ఏర్పడుతుంది. పనిచేయడం కంటే ‘అయ్యో చాలా పనులు మిగిలిపోయాయి’ అన్న దిగులు, కంగారు ఎక్కువ సమయాన్ని తినేస్తుంది ఒక మిత్రుడు అన్నాడు. కంగారు పడటం వల్ల పనులు పూర్తవుతాయి అనుకుంటే నేను ఎప్పుడూ కంగారుపడుతూనే కూర్చుంటాను కంగారు తగ్గించుకుని సమస్య సాధనలో సమయాన్ని వెచ్చించడం, స్పష్టత తెచ్చుకొని వీలైనంతవరకు చిన్న పనులైనా, పెద్ద పనులైనా ఒక ప్రణాళికను రూపొందించుకుని ముందుకు వెళ్లడమే చాలామంది విజయ రహస్యమని శాస్త్రీయ పరిశోధనలు తేల్చిన వాస్తవం. పిల్లలకి, విద్యార్థి వయసులో ఉండగానే ఇలా ప్రణాళికాబద్ధంగా చదువుకోవడం అలవాటు చేస్తే చాలావరకు ఒత్తిడిని తగ్గించవచ్చు. అలవాటే వాళ్ళకి భవిష్యత్తులో వివిధ సమస్యలను ఏకకాలంలో పరిష్కరించే గుణానికి పునాదిగా ఉపయోగపడుతుంది. సాధించవలసిన ఎన్నో సమయాభావం వల్ల సాధించలేకపోతున్నాము అని బాధపడేవాళ్లు ఒక్కసారి ఈ మార్గం ఎన్నుకొని చూడండి అంటున్నారు రాటుదేలిన పెద్దలు.

42.పక్కవాణ్ణి తొక్కుకుంటూ..

ఇప్పుడు నేను చెప్పబోయే ఈ అంశపు మూలం ఇంగ్లీషులో ఉంది. చాలా సంవత్సరాలుగా, చాలా మాధ్యమాల్లో ఇది సర్కులేట్ అవుతూనే ఉంది. నేను చెప్పే విషయానికి అనుగుణంగా పేర్లన్నీ సౌలభ్యం కోసం తెలుగులో వ్రాస్తాను. మాధవ్ ఒక పేరున్న పెద్ద కంపెనీ స్థాపకుడు. ఆ కంపెనీని అన్ని కోణాల్లోనూ అభివృద్ధి చేయడం కోసం రాత్రి పగలు శ్రమిస్తాడు ఎప్పుడూ మీటింగులు,, విమాన ప్రయాణాలు. జీవితం హడావిడిగా ఉంటుంది. భార్యాబిడ్డలతో గడిపే సమయం కూడా తక్కువే. బిజినెస్ బిజీ బిజీ బిజినెస్ ఒకరోజు సాయంకాలం ఏదో కష్టమర్ మీటింగ్ అని వెళుతున్నాడు. కారు తారు రోడ్డు మీద దూసుకుపోతోంది. హఠాత్తుగా ఒక రాయి వచ్చి కారుకు తగిలింది. వెంటనే కార్ ఆపాడు. బయటకు వచ్చి చూశాడు. అసలే మీటింగ్ లేట్ అవుతుందనుకుంటే మధ్యలో ఇదొక్కటి. కోపంతో ఊగిపోతూ ఎవరు రాయి విసిరిందని అటు ఇటు చూసాడు. ఉన్న చిన్న పార్క్లో నుంచి ఏడు, ఎనిమిదేళ్ల కుర్రాడు గబగబా వచ్చి సారీ సార్ నేనే ఆ రాయి విసిరాను. ఏం చేసేది? ఎవరూ ఆపడం లేదు. ఇలా చేస్తే కానీ ఆగరని నేనే రాయి విసిరాను అన్నాడు. ఏమిట్రా నీకోసం కార్ రావాలంటే రాయి విసిరి కారుకి ఇంత నష్టం కలిగించాలా! అన్నాడు మాధవ్. అప్పుడు ఆ పిల్లవాడు చెప్పాడు. నాకోసం కాదు సార్, మా అన్నయ్య కోసం అడుగో అక్కడ చక్రాల బండిలో నుంచి కిందపడి కొట్టుకుంటున్నాడే వాడి కోసం. అన్నయ్యకు రెండు కాళ్లూ లేవు. చక్రాల బండిలో నేనే ఈ పార్కుకు తీసుకొచ్చాను. చూస్తూ ఉండగానే చిన్న గోతిలో పడి బండి తలకిందులైంది. అన్నయ్య బండి కింద చిక్కుకుపోయాడు. నేనొక్కడినే తనని లేపలేకపోతున్నాను. రోడ్డుమీద పోయే ఎన్ని వాహనాలకు చెయ్యెత్తి చూపించినా ఆపడం లేదు. అందుకే ఇలా చేయాల్సి వచ్చింది. కన్నీళ్ళతో సంజాయిషీ ఇచ్చాడా కుర్రాడు. మాధవ్ మనసులో ఎక్కడో ఒక కదలిక కలిగింది. వెళ్లి వాళ్ళ అన్నయ్యని చక్రాల బండిలో ఎక్కించి, దూరంలో ఉన్న వాళ్ళ ఇంటి వరకు చేర్చి, మళ్లీ కారెక్కాడు. నిస్సహాయ స్థితిలో ఉన్న కుర్రాడి మొహమే పదేపదే కళ్ళ ముందు కదిలింది. కారుకి రాయి తగిలితే కానీ తను ఆగి చూడలేదు. జీవితంలో ఇంత వేగం అవసరమా? పోటీతత్వం, ముందుకెళ్లాలన్న తపన, ప్రపంచాన్ని జయించాలన్న ఆత్రుత, అవసరమే. కానీ జీవితంలోని మౌలికవిలువలు సున్నితత్వం కుటుంబసభ్యులు, బంధువులు, స్నేహితులు కలిసి పంచుకోవాల్సిన ఆనందాలు, కన్నీళ్లు, త్యాగాలు, పొరుగువాళ్ళకి సాయపడే గుణం, ఇవన్నీ కూడా జీవితానికి అవసరమే. ఎవరో వచ్చి మన కారుకి రాయి వేసి కొడితే కానీ ఆగనంతటి వేగం అవసరమా! ఒక్కసారి నిలబడి ఆలోచిద్దాం. పక్క వాళ్ళని తొక్కుకుంటూ పరిగెత్తే ప్రతి క్షణం ఎప్పటికైనా చిక్కు ప్రశ్న వేయలేరు ఈ జనం.

43.నాక్కొంచెం నమ్మకమివ్వు

ఈ సంఘటన జరిగి దాదాపుగా 35 సంవత్సరాల పైనే అవుతుంది. అప్పట్లో సినీ నటుడు నూతన ప్రసాద్ గారితో చాలా సన్నిహిత పరిచయం ఉండేది. కలిసి ఒక సినిమా షూటింగ్కి వెళ్లాను. నూతన ప్రసాద్ గారు, గారు ఆ షూటింగ్లో ప్రధాన పాత్రలు. అక్కడ ఒక సంభాషణ విన్నాను. ఆ షూటింగ్ జరిగిన సందర్భంలో మానవజన్మే నమ్మకం పునాదిగా మొదలవుతుంది. అమ్మ వాస్తవం అయితే నాన్న ఒక నమ్మకం. పాలిచ్చి పెంచే అమ్మ తన బిడ్డతో ‘ఇడుగో మీ నాన్న’ అనగానే అది నమ్మకం అని తెలియని వయసులోనే బిడ్డ తండ్రి చెంతకు చేరతాడు. ఇంక తర్వాత ఏదో ఉంటుంది. ఆ సినిమా పూర్తి కాలేదు, విడుదల కాలేదు. ఈ సంభాషణ తర్వాత ఏదైనా సినిమాలో ఉందేమో తెలియదు. కానీ నమ్మకం గురించి మాట్లాడుకోవాల్సి వస్తే నమ్మకం ప్రతి మనిషి జీవితంలోనూ చాలా కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది.

నాకు కొంచెం నమ్మకం ఇవ్వు అంటాడు ఒక కవి తన కవితలో. ప్రపంచం కుంచించుకుపోతున్నప్పటికీ నిత్యజీవితంలో యాంత్రికత, ఉరుకులు పరుగులు పెరిగిపోయాయి. ఎవరికి వారైపోతున్న ఈ కాలంలో ఒకరి మీద ఒకరికి నమ్మకం ఉండడం అంటే గొప్ప విజయం సాధించినట్లే. జీవన సభలో పడిపోయాక వివిధ దశలో వివిధ రకాల వ్యక్తులు పరిచయం అవుతూ ఉంటారు. ఏదో ఒక సందర్భంలో ఒకరి మీద ఒకరు తాత్కాలికంగానైనా ఆధారపడక తప్పని పరిస్థితులు ఎదురవుతాయి. అదిగో సరిగ్గా అప్పుడే ఈ నమ్మకం ఎంతో విలువైందిగా ప్రస్ఫుటమవుతుంది. వాగ్దానాలు చేసి మరిచిపోయేవాళ్లు, గాలిలో మేడలు కట్టి చూపించేవాళ్లు, అరచేతిలో స్వర్గం చూపించి మాయమయ్యే వాళ్ళు, చాలామంది ఎదురవుతారు. అప్పుడు నమ్మకం విలువెంతో తెలుస్తుంది. ‘నిన్ను నిన్నుగా ప్రేమించుటకు నీకోసమే కన్నీరు నించుటకు నేనున్నాను’ అని నిండుగా పలికే తోడొకరుండిన అదే భాగ్యమూ, అదే స్వర్గము అన్నారు శ్రీశ్రీ గారు. ఆ వాక్యాలను నిజం చేస్తూ మనం పూర్తిగా ఆధారపడగలిగిన ఒక నేస్తం దొరకడం జీవితంలో ఒక ఎత్తయితే, అలా దొరికిన స్నేహాన్ని నిలబెట్టుకోవడం మరో ఎత్తూ నమ్మకమైన స్నేహితులు ఉండాలని మనమెలా అనుకుంటామో ఎదుటి వారికి అలాంటి నమ్మకం ఇచ్చేలాగా మన వ్యక్తిత్వాన్ని తీర్చిదిద్దుకోవడం కూడా అంతే అవసరం. పరస్పర విశ్వాసం పెంపొందించే స్నేహాలు కలకాలం నిలుస్తాయి. అలాంటి స్నేహాల వల్ల స్నేహితులే కాక వారి చుట్టూ ఉన్న సమాజం కూడా ఉత్తమ మానవీయ విలువలతో పురోగమిస్తుంది. ఈ సందర్భంలోనే నేను ఎప్పుడో రాసిన ఒక చిన్న కవిత వినిపిస్తాను. జీవితపు మలిసంధ్యలో వెనుతిరిగి చూస్తే, నీకోసం నిలిచిన నేస్తం నిన్ను వెంటాడే జ్ఞాపకం ఒక్కరైనా, ఒక్కటైనా మిగిలి ఉంటేనే బ్రతుకు సార్ధకం.

44. దేనికి బాధ పడాలి ? - దేనికి కూడదు ?

ఒక సంఘటన చెబుతానండీ. మీలో చాలామంది వినే ఉంటారు. నేను చెప్పదలుచుకున్న అంశానికి అన్వయిస్తూ దాన్ని చెబుతాను. సికింద్రాబాద్ స్టేషన్ నుంచి ఒక రైలు బయలుదేరింది. రిజర్వుడు కూపేలోకి హడావిడిగా వచ్చాడు ఒకాయన. అటు ఇటు వెతుక్కుని తనదే అప్పర్ అని నిర్ధారించుకుని పక్కనున్న మరో ప్రయాణికుడు తోటి 'ఎప్పుడూ ఇంతే' వాడికి పది సార్లు చెప్పానండి లోయర్ బెర్త్ తీసుకోరా అని. వాడు నా మాట వింటేనా! అప్పర్ బెర్త్ నాకు అసలు నిద్ర పట్టదు. ఈ జర్నీ అంతా ఎలాగో? ఏమో? అన్నాడు.

పక్కన ఉన్న అతను నిర్లిప్తంగా ఉండిపోయాడు కాసేపు. మళ్ళీ ఇతడే మా ఆఫీస్ బాయ్ అసలు బుద్ధి లేదండి అప్పర్ పెడుతున్నావ్. ఎలా పడుకోవాలి రాత్రంతా అన్నాడు. అయినా కానీ ఆ పక్కన ఉన్న ప్రయాణికులు ఏమీ మాట్లాడలేదు. మళ్ళా కొంచెం సేపటికి ఇతడే అప్పర్ బెర్త్ అస్సలు పడదండి నాకు. ఎప్పుడు లోయర్ బెర్త్ ఎన్నుకుంటాను. ఈసారి ఇలాగా ఏమిటో? ఎలా పడుకోవాలో ఏంటో? అవునండీ, ఇందాకటి నుంచి నా ఇబ్బంది గురించి, నా బాధ గురించి పదేపదే చెబుతుంటే, మీరేమిటండి నిమ్మకు నీరు ఎత్తినట్లు ఉన్నారే తప్ప కనీసం అయ్యో అని కూడా అనరు ఏమిటండి! అన్నాడు. అప్పుడు పక్కనున్నతను నోరు విప్పాడు. మీకు లోయర్ బెర్త్ రాలేదని అదొక జీవన్మరణ సమస్య అయినట్లు బాధపడుతున్నారు కదూ? నా సంగతి తెలుసా చిన్నప్పుడు అమ్మానాన్న పోతే వారాలు చేసుకుని చదువుకున్నాను. ఎలాగో ఉద్యోగం తెచ్చుకుని పెళ్లి చేసుకుంటే మగపిల్లవాడికి జన్మనిచ్చాక కొద్దిరోజులకే నా భార్య చనిపోయింది. అలాగే కష్టపడే వాడిని పెంచుతుంటే పది నెలలకే తెలిసింది వాడికి మాటలు వినిపించవని, పుట్టుకతోనే చెవిటి వాడని, ఒకవైపు చాలీచాలని జీతం, మరొకవైపు దివ్యాంగుడైన పసివాడు. రెండో పెళ్లి చేసుకున్నాను. కొద్ది రోజులకే ఈ కుర్రాడిని చూసుకోలేని ఆమె వెళ్లిపోయింది. ఆలనా, పాలన లేక మా అబ్బాయి రెండేళ్లకే నూరేళ్లు నింపుకున్నాడు. ఇంతలో ఉన్న ఉద్యోగం కాస్త ఊడిపోయింది. ఇల్లు అద్దెకిచ్చిన యజమాని ఇల్లు ఖాళీ చేయించాడు అనుకుంటే ఒకరోజు అర్థరాత్రి పోలీసులు వచ్చి ఏదో కేసులో దొంగలు దొరకలేదని నామీద కేసు బనాయించి వాళ్ళ ఉద్యోగం నిలుపుకోవడానికి నన్ను జైలుకు పంపించారు. నిన్ననే జైలు నుంచి విడుదలయ్యాను. ఇన్ని సమస్యలున్న నేనే ఇంత నిబ్బరంగా ఉంటే ఆఫ్ట్రాల్ ఒక్క రోజుకే లోయర్ బెర్త్ దొరకలేదని ఇందాకటి నుంచి ఒకటే సణుగుతున్నారు మీరు. ఇదండీ విషయం. కష్టాలు, నష్టాలు, గాయాలు, నొప్పి ఇలాంటివి ప్రతి మనిషి జీవితంలోను విడతీయరాని భాగం. వీటిల్లో కొన్ని మన నియంత్రణలో ఉండవు. అలాంటి వాటికి లోను కావాల్సి వచ్చినప్పుడు కలిగే బాధను మాత్రం ప్రయత్నిస్తే మన నియంత్రణలో ఉంచుకోవచ్చు. బాధ అనే భావం కలిగినప్పుడు మన శరీరంలో జరిగే రసాయనిక చర్యలు మనసుకి కలిగే భావోద్వేగాలు ఇవి ఖచ్చితంగా మన జీవన గమనం మీద ప్రభావం కలిగిస్తాయి.

భౌతికంగా, మానసికంగా, కూడా నెగిటివ్ ప్రెషర్ ఉంటుంది. బాధను ఎలా నియంత్రిస్తాం అనే ప్రక్రియ మీద అదుపు సంపాదించగలిగితే ఈ నెగటివ్ ప్రెషర్ ని నియంత్రించుకోవచ్చు. అందుకే దేనికి బాధపడాలో దేనికి బాధపడకూడదో మనిషికి స్పష్టంగా తెలియాలి. బాధపడడానికీ బాధపడకుండా ఉండడానికీ మధ్య విభజన రేఖను గుర్తించగలిగితే అనవసర శమను తప్పించుకోవచ్చు. రైల్లో లోయర్ బెర్త్ దొరకలేదని విషయాన్ని కూడా విపరీతంగా బాధపడే వాళ్ళు, జీవితంలో ఎన్ని కష్టాలు ఎదురైనా నిబ్బరంతో ఉండేవాళ్లు మనకి జీవితంలో ఇద్దరూ ఎదురవుతూ ఉంటారు. మన దారి మనం నిర్ణయించుకోవాలి.

45.3G - 3 జి - ధన్యవాదాలు, సుహృద్భావం, శుభాకాంక్షలు

‘నలుగురితో మంచిగా ఉండాలి’ అని పెద్దలనేది కేవలం నలుగురితో మాత్రమే మంచిగా ఉండమని కాదు, కనీసం నలుగురుతోనైనా అని. ఎందుకంటే అంతిమ ప్రయాణంలో కనీసం నలుగురు అయినా కావాలి కాబట్టి. అది కూడా పెద్దలే చెప్పారు. నలుగురే కాదండీ, మనిషి జీవితంలో పదిమంది లేనిదే ఏ పనీ పూర్తికాదు. అందుకే మనిషి సంఘజీవి అన్నారు. నాకు ఎవరూ అవసరం లేదు, నేను ఒక్కడినే బతుకుతాను, నా ఉద్యోగం నాకుంది, నా ఫ్యామిలీ నాకు ఉంది.... అనుకునే వాళ్ళు కూడా ఉద్యోగంలో పదిమందితో కలిసి పని చేయాలి కుటుంబ సభ్యులు కూడా మనం మంచిగా ఉండాల్సిన పదిమందిలో భాగమే.

చెప్పొచ్చేదేమిటంటే సమాజంలో ఏ స్థాయిలో, ఏ పదవిలో, ఏ హోదాలో ఉన్నా, ఎంత సంపాదించినా, అన్నింటిలోనూ మన చుట్టూ ఉన్న పదిమంది సహకారం ఉంటుంది.

మీరు చెప్పేవన్నీ అవసరం లేదండి, నాకు కొట్లాది రూపాయల లాటరీ వచ్చింది. నాకు నేను బతకగలను అంటారా? కనీసం ఆ డబ్బులు ఖర్చు పెట్టి ఆనందించాలన్నా పదిమంది అవసరం ఉంటుంది కదా! పదిమందితో మంచిగా ఉండడం, పదిమందిలో మంచి పేరు తెచ్చుకోవడం మన జీవితాన్ని, మన చుట్టూ ఉన్న పరిసరాలను కూడా మంచితనంతో నింపుతాయి. ఓ ప్రముఖ రచయిత, ఓ ప్రముఖ నటుడు, ఓ ప్రముఖ కళాకారుడు, ఓ ప్రముఖ నాయకుడు వీళ్ళందరికీ ప్రముఖ అనే స్థాయి ఎలా వచ్చింది? పదిమందీ వాళ్ళ ప్రత్యేకతను గుర్తించి, ఆదరించి, అభిమానిస్తేనే కదా! వాళ్ళంతా ఎంతో కృషి చేసే స్థాయి చేరుకున్నారు. నాకు పాపులర్ కావాలని ఉంది. వాళ్లంత కాకపోయినా కనీసం నా చుట్టూ ఉండే సమాజంలోనైనా నాకు ప్రజాదరణ కావాలని ఉంది. మంచి పేరు తెచ్చుకోవాలని ఉంది. ఎలా అంటారా? చాలా తేలిక అంటున్నారు అనుభవజ్ఞులు. తరచూ మనం కలిసే వాళ్ళు, తరచూ మనల్ని కలిసే వాళ్ళు ఈ సర్కిల్లో కానీ, కొత్తగా పరిచయమైన వాళ్ళలో కానీ మంచి పేరు తెచ్చుకోవాలంటే అందరూ మనల్ని ప్రత్యేకంగా అభిమానించాలంటే, జస్ట్ 3 జి గుర్తుపెట్టుకుంటే చాలు. 3 జీ అంటే ఇదేదో సెల్ ఫోన్ నెట్వర్క్ అనుకోకండి. 3 జీల్లో మొదటి జి గ్రాటిట్యూడ్ రెండో జి గుడ్ విల్ మూడో జి గుడ్ విషెస్ మూడు కలిస్తే 3 జి ఎలా పనిచేస్తాయి చూద్దాం కృతజ్ఞత కృతజ్ఞత తెలియజేయడానికి పెద్ద పెద్ద సహాయాల అవసరం లేదు. ఒక ఫోన్ కాల్ చేసిన వాళ్ళకి, మంచి కామెంట్ రాసిన వాళ్ళకి, కనీసం ఎలా ఉన్నారు అని పలకరించిన వాళ్ళకి ‘థాంక్యూ’ చెప్పడం అలవాటు చేసుకోండి. కృతజ్ఞతలు తెలియజేయడం ఎదుటి మనిషిలోని మంచితనాన్ని గుర్తించడమే. మనం అనుకున్నట్లే ఎదుటి వాళ్ళకి కూడా గుర్తింపు పొందాలని ఉంటుంది కదా! మనం చూపించే కృతజ్ఞత ఎదుటి వాళ్ళని గుర్తించడమే. మంచితనానికి సర్టిఫికెట్ ఇవ్వడమే. జి గుడ్విల్ సోహార్ధం, సుహృద్భావం. ఈ భావనలతో సహాయం చేయడానికి ముందుకు రావడం. మళ్ళీ అదే చెప్పుకోవచ్చు. ఇలాంటి వాటికి పెద్ద పెద్ద సందర్భాలే అవసరం లేదు. మనకు చేతనైనంతలో ఎదుటివారికి సహాయం చేయడానికి ఒక అడుగు ముందుకు వేద్దాం. మన కుటుంబసభ్యులతో కూడా మే హెల్ప్ యు ఇస్ దేర్ ఎనీథింగ్ ఐ కెన్ హెల్ప్ యు అన్నిసార్లు కుదరకపోవచ్చు. అలాగే అన్నిసార్లూ చేయలేని పరిస్థితులు కూడా ఉండవు. నేను నీకు సహాయపడగలనా? నేనునీకు చేయగల సహాయం ఏమైనా ఉందా? అని చొరవ తీసుకోవచ్చు. ఎదుటివారికి నేనున్నానని నిండుగా పలకడమే సత్సంకల్పాన్ని తెలియజేస్తుంది. సుహృద్భావాన్ని పెంపొందిస్తుంది. జి గుడ్విషెస్. ఎదుటివారికి మంచి జరగాలని కోరుకోవడం, వాళ్ళలోని మంచికి అభినందనలు తెలియజేయడం. ‘బెస్ట్

విషెస్’, ‘ఆల్ ది బెస్ట్’, ‘కంగ్రాట్యులేషన్స్’ ఇలాంటివన్నీ కూడా ఎదుటి వాళ్ళ క్షేమాన్ని ఆశించి చెప్పేవి. ఎదుటి వాళ్ళు సాధించిన వాటిని గుర్తించేవి, ఈ త్రీజీలు గ్రాటిట్యూడ్,, ధన్యవాదాలు సుహృద్భావంతో చేసే సహాయాలు, అభినందనలు ఎప్పుడో ఒకసారి, ఎవరో ఒకరికి మాత్రమే పరిమితం కాకుండా అందరికీ అన్నివేళలా తెలియజేయడమే అందరిలో, అన్నివేళలా మంచిపేరు తెచ్చుకోవడం. ఆ పాపులారిటీని నిలబెట్టుకోవడం, ఈ త్రీజీలు పాటించడం కేవలం మంచిపేరు తెచ్చుకోవడానికే కాదు, ఆ క్రమంలో మనలో సానుకూల దృక్పథం పెంపొంది మనలో పాజిటివ్ ఎనర్జీ నిండటానికి మనలోని పాజిటివ్ ఎనర్జీ అద్భుతాల చేస్తుంది. ‘మనం ఇచ్చేదే మనకు వస్తుంది’ మళ్లీ అవే మూడు వజ్రాలు మనకు లభిస్తాయి.

46.ముగింపు, విరామం

ముగింపు విధానం ముఖ్యం. విరామం తీరు ముఖ్యం. ఈ మాటలు ఎప్పుడూ విని ఉండరేమో! మీకు బాగా నచ్చిన సినిమాలు, బాగా నచ్చిన పుస్తకాలు ఒకసారి గుర్తు చేసుకోండి. ఎందుకు నచ్చాయని విశ్లేషిస్తే, కొన్ని మినహాయింపులు పక్కన పెడితే, అందులో అధికశాతం అద్భుతమైన ముగింపు ఉన్న సినిమాలు, పుస్తకాలు అయి ఉంటాయ్. పతాక సన్నివేశాలు హృదయానికి హత్తుకునేలా ఉండే సినిమాలు హాల్లో నుంచి బయటకు వచ్చినా కూడా ఇంకా వెంటాడుతూనే ఉంటాయి. అలాగే ముగింపు బలంగా ఉన్న నవలలు, పుస్తకం కూడా పాత్రలు మనతో మాట్లాడుతున్నట్లు ఉంటాయి. సినిమా అంతా బాగుంది. క్లైమాక్స్ తేలిపోయిందనుకోండి. ఆ చివర్లో తేలిపోయింది అంటాం. అదే ముగింపు బలంగా ఉన్న చిత్రమైతే సినిమా అంతా ఎలా ఉన్నా కానీ చివర్లో మాత్రం అద్భుతంగా ఉంది అనే ప్రశంసలు వినిపిస్తాయి. పుస్తక విషయంలో కూడా ఇలాగే దేవదాసు నవల ముగింపు వేరే విధంగా ఉండి ఉంటే అంత ప్రజాదరణ పొందేదా? సందేహమే. క్రికెట్ గేమ్స్ గుర్తు చేసుకోండి. బాగా నచ్చిన జట్టు చిట్ట చివరి ఓవర్లో ఉంది. ఒక్క వికెట్ మాత్రమే మిగిలింది. గెలవడానికి ఇంకా 20 పరుగులు కావాలి. అలా ఉత్కంఠతో సాగుతూ చిట్టచివరలో ఒకే ఒక్క బంతికి ఐదు పరుగులు తీయాలి. ఇలాంటి గేమ్స్ ఎంత టెన్షన్ పెడతాయో ఊహించుకోండి. అవి మన హృదయాల్లో నిలిచిపోవడమే కాదు, మళ్లీ మళ్లీ చూడాలనిపిస్తాయి. ఇది ముగింపు విధానం ముఖ్యం అనడానికి ఉదాహరణ. విరామం తీరు ముఖ్యం అంటే సినిమా పరిభాషలో ఇంటర్వెల్ బ్యాంగ్ అనే వాడుక ఉంది. ఇంటర్వెల్ కి ముందు వచ్చే దృశ్యం. బలంగా ఉండాలి. మళ్లీ సినిమా ఎప్పుడు మొదలవుతుందా అని ప్రేక్షకుడిని హాల్లో నుంచి బయటకు వెళ్లకుండా చేయాలి. అదే పేలవంగా ఉందనుకోండి కధంతా ముందే తెలిసిపోయింది కదా! అని పెదవి విరిచేస్తూ ఉంటారు ప్రేక్షకులు. ముగింపు విధానం విరామం తీరు ముఖ్యం. ఇవి వ్యక్తుల జీవితాలకు, పరస్పర సంబంధాలకు కూడా వర్తిస్తాయి. కొంచెం భిన్నమైన అన్వయంతో ముందు విరామం గురించి మాట్లాడుకుందాం. మన జీవన ప్రయాణంలో ఎన్నో పరిచయాలు జరుగుతూ ఉంటాయి. స్నేహాలుగా మారుతూ ఉంటాయి. ఇదొక ప్రయాణం. కాబట్టి తాత్కాలికంగా విడిపోయే సందర్భాలు కూడా తప్పక వస్తూ ఉంటాయి. తాత్కాలికంగా విడిపోయేటప్పుడు జరిగిన సన్నివేశాలు చాలా ప్రధానం. చక్కటి అనుభవాలతో, ఆహ్లాదకరమైన భావనలతో విడిపోతే మళ్ళీ ఎప్పుడు కలుస్తామా అనిపించేలాగా ఉంటుంది. అపోహలతో, అపార్థాలతో, పరస్పర ఆరోపణలతో, పరుష దూషణాలతో విడిపోతే మళ్ళీ జన్మలో ఇతన్ని కలవకూడదు- అనిపిస్తుంది. ఇంగ్లీషులో ఒక నీతి వాక్యం ఉంది. డోంట్ బాండ్ ది బ్రిడ్జెస్ అని. అందుకే మానవ సంబంధాల్లో ఈ విరామం తీరు ముఖ్యం/విరామం నాణ్యత ముఖ్యం. అలాగే ముగింపు విధానమూ ముఖ్యం అనే భావనను మరికొంచెం భిన్న అన్వయంతో వ్యక్తుల జీవితాల పరంగా చెప్పుకోవచ్చు. ముగింపు అనే పదానికి మనిషి వదిలి వెళ్లాక మిగిల్చిన అనుభవాలు జ్ఞాపకాలు జాగాలు అతడు కలిగించిన ప్రభావాలు అని చెప్పుకోవచ్చు. పుట్టిన ప్రతి మనిషీ ఏదో రోజు ఈ లోకం నుంచి నిష్క్రమించాల్సిందే. వ్యక్తి జీవితం ముగిసిపోయినా కూడా అతడు ఏం మిగిల్చాడు అనేది ముఖ్యం. అదే మరణించాక అతడి విలువను నిర్ణయిస్తుంది. ఎంతోమంది త్యాగధనులు, శాస్త్రజ్ఞులు, గొప్ప రచయితలు, కళాకారులు, వాళ్ళు చనిపోయి ఉండొచ్చు, కానీ వాళ్ళు చేసిన మంచి పనులు, వాళ్ళు సృష్టించిన సాహిత్యము, కళలు, వదిలి వెళ్ళిన విలువలు, ఇలాంటివన్నీ వాళ్లను శతాబ్దాలు జీవించే వ్యక్తులుగా మారుస్తాయి. ముగింపు విధానం, విరామం తీరు ముఖ్యం. వీటి అన్వయాన్ని గుర్తుంచుకుంటూ మనం చేసే పనుల విలువను బేరిజు వేసుకోవాలి. మనం పెంచుకునే సంబంధాలను కాపాడుకుంటూ జీవన ప్రయాణం సాగించాలి. అప్పుడే జీవితానికి అర్థం లభిస్తుంది స్నేహాలకు సార్ధకత చేకూరుతుంది.

47. అనుకోవడాలు అనెయ్యడాలు

పదేళ్ళ క్రిందట జరిగిన రెండు సంఘటనలు చెప్తాను. కౌముది మాసపత్రికలో పుస్తక పరిచయం అనే శీర్షిక ఉంది. అందిన పుస్తకాల్లో నుంచి వరుస క్రమంలో ఎంపిక చేసుకుని ప్రతి నెల రెండు పుస్తకాలు సంక్షిప్త పరిచయం రాస్తాను. పది సంవత్సరాల కిందట లాస్ ఏంజెల్స్ వెళ్ళినప్పుడు ఏదో ఒక సాహితీ సమావేశంలో ఒక పెద్దావిడ కనిపించారు. ఆమె రాసిన మొట్టమొదటి నవల నాకు ఇచ్చారు. ఆమె విశాఖపట్నంలోని ఒక గురువు గారికి శిష్యురాలట. ఆయన బోధనలను ప్రతిబింబిస్తూ సాంఘిక నవల రాశారు. 400 పేజీలు పైగా ఉంది. తొలి ప్రయత్నంలోనే అంత పెద్ద నవల రాశారని అభినందించాను. అంతా గురువుగారి అనుగ్రహం అండీ అన్నారు. బానే ఉంది వచ్చేటప్పుడు ఆమె అన్నారు కౌముదిలో పరిచయం రాయండి అని. చదవగానే వ్రాస్తానండి అని చెప్పాను. కొన్ని పుస్తకాలు చదవడం మొదలుపెడితే అలా చకచకా చదివిస్తాయి. మరికొన్ని పేజీలు కదలని భారంగా అనిపిస్తాయి. ఇది అందరికీ తెలిసిన విషయమే. ఆమె ఇచ్చిన నవల నా దృష్టిలో ఈ రెండో విభాగంలోకి వెళ్ళింది. ఎన్నిసార్లు చదువుదామని ప్రారంభించినా ఐదారు పేజీలు మించి కదిలేది కాదు. మొట్టమొదటి నవలా రచనేమో భాషాశైలి, ఇవన్నీ పక్కన పెడితే రెండు పేజీలకు ఒకసారి ఆ విశాఖపట్నం గురువుగారి సుదీర్ఘ ఉపన్యాసాలు, బోధనలతో కథ ముందుకు కదలటం లేదు. ఆమె ఇచ్చి వెళ్లిన మరుసటి నెలలో పుస్తక పరిచయం రాయలేకపోయాను. విడుదల కాగానే మెయిల్ వచ్చింది. ఈ నెలలో రాస్తారు అనుకున్నానండీ, వ్రాయనే లేదు. ఏం నా పుస్తకం నచ్చలేదా? అంటూ రాశారు. లేదమ్మా, చదవటం పూర్తి కాలేదు. మరి కొంచెం సమయం అవసరమయ్యేటట్లుంది - అని సమాధానం ఇచ్చాను. అంతేలెండి, మీకు మాలాంటి కొత్త రచయితలు ఎందుకు కనిపిస్తారు! మరీ అంత బిజీనా! అంటూ ఏదో రాశారు. నేను సమయంలోనే సమాధానం ఇచ్చాను. మూడో నెల కూడా 100 పేజీలు మించి ముందు కదలలేదు. చదువుదామంటే ఇంకా ఆలస్యం అయ్యేటట్లు ఉందండి అని ముందుగానే ఈమెయిల్ ఇచ్చాను.

నా నవలను హిందీ సినిమా దర్శకుడు అడుగుతున్నారు. మీకు ఆమాత్రం అనడం లేదు. మాలాంటి వాళ్ళ రచనలు అంటే మరీ అంత చులకనా ఇన్ని పుస్తకాలు రాస్తారు, క్రమశిక్షణ అంటారు ఇదేనా కొత్త చిత్రంలో మీరు ఇచ్చే గౌరవం? ఇలా ఏదేదో రాసారు. ఆమె ఇచ్చే మెయిల్స్లో భాష పదునెక్కుతూ వచ్చింది. మేం చేస్తున్న బిజీ పనుల్లో ఇంకా మేము కన్విన్స్ చేయడం కష్టం అనుకుని వదిలేసాను. ఐదు, ఆరు నెలల తర్వాత నేను పుస్తక పరిచయం రాసినా అంతవరకు ఆమె ఇచ్చిన మెయిల్స్లో పరుష వాక్యాలు చెరిగిపోతాయి అనుకోను. సరిగ్గా అదే సమయంలో జరిగిన మరొక సంఘటన చెప్తాను. అమెరికాలోనే పనిచేసే ప్రముఖ డాక్టర్ ఒకామె కవయిత్రి కూడా. ఆమె రాసిన కవితని పుస్తక పరిచయానికి పంపించారు. చాలా చిన్న పుస్తకం. మొత్తం చదవడానికి రెండు మూడు గంటలు మించి పట్టదు. అయితే ఏదో పొరపాటు వల్ల వరుస క్రమంలో రావాల్సింది పక్కకు వెళ్ళిపోయింది. మూడు నాలుగు నెలల తర్వాత హఠాత్తుగా గుర్తొచ్చి వెనకాల పడి ఉన్న ఆ కవితా సంపుటిని తీసి మరుసటి నెలలోనే పరిచయం రాశాను. నెలలుగా ఆ డాక్టర్గారు ఒక్కసారి కూడా నాతో ఫాలోఅప్ చేయలేదు. నేనే మెయిల్ ఇచ్చాను. అమ్మా క్షమించాలి అనుకోకుండా జరిగిన పొరపాటు వల్ల పుస్తక పరిచయం ఆలస్యమైంది. ఏమీ అనుకోకండి అని. వెంటనే ఆమె వ్రాశారు అయ్యో దీనికి క్షమాపణ ఎందుకు అండి. ఇందులో కొంపలు మునిగిపోయేదేమీ లేదు. మీరు బిజీలో ఉన్నారు. లేదా నా పుస్తకం కంటే ముందుగా వచ్చిన పుస్తకాలు ఇంకా ఉన్నాయేమో అనుకున్నాను. మీ క్రమశిక్షణ నాకు తెలుసు. ఇదేమి జీవన్మరణ సమస్య కాదు. అర్థం చేసుకోగలను. సారీలు ఎందుకండీ! అన్నారు.

విశాఖపట్నం గురువుగారు చెప్పిన శాంతి, దయ, కరుణ లాంటి భావాలను ప్రతిబింబిస్తూ రాసిన తన తొలి నవల పరిచయం ఆలస్యం అయ్యేసరికి మొట్టమొదట రచయిత్రి మా గురించి ఏవేవో ఊహించుకున్నారు, అనుకున్నారు, మొహం మీద అనేశారు. మీద అంటే ఈమెయిల్లో అనుకోండి. తన పుస్తక పరిచయం ఆలస్యమైన డాక్టర్గారు కూడా అనుకున్నారు. కానీ చిన్న బెనిఫిట్ ఆఫ్ డౌట్ ఇచ్చారు. (న్యాయస్థాన భాషలో ‘కావచ్చు’ అంతే కాదు అనుకోవాలి) అసలు ఈ విషయం ప్రాధాన్యత ఎంత? అనే కోణంలో ఆలోచించారు ఆమె. అనుకోవడాలు, అనేయడాలుగా తర్జుమా కాలేదు. ఇంతకంటే ఎక్కువ వివరణ, అన్వయం అవసరం లేదనుకుంటా. అపోహలు, అపార్ధాలు అనుకోవడానికి దారితీస్తాయి. ఇది మొదటి దశ. అనేయడాలు రెండో దశ. ఇది మరికొన్ని అపోహలకు, అపార్థాలకు దారులు వేస్తుంది. ‘నోరు దాటిన మాట నేల ఒలికిన పాలతో సమానం’ అంటారు. అందుకే సమయమును సహనం అర్థం చేసుకోవడం లోపించినప్పుడే అనుకోవడం మొదలవుతాయి అవి అన్నయడాలుగా మారినప్పుడు సున్నితమైన మానవ సంబంధాల మీద ప్రభావం చూపిస్తాయి అనుకోవడానికి ముందు నిజం ఏమిటో నిర్ధారణ చేసుకుందాం అనేయడానికి ముందు కాస్త ఆలోచిద్దాం.

48.పెద్దగీత - చిన్నగీత

కాగితం మీద ఒక గీత గీసి పెద్దదా, చిన్నదా అంటే సమాధానం చెప్పగలమా? అదొక గీత. అంతే పక్కన ఇంకో గీత గీస్తే అప్పుడు పెద్ద చిన్న అనే తారతమ్యం తెలుస్తుంది. మన జీవితాలు, అనుభవాలు, ఆవేశాలు కూడా ఇలాగా సాపేక్షమే. అంటే ప్రతి మానసిక స్థితి, స్పందన, అనుభూతి రెలెటివ్ మాత్రమే పరిపూర్ణం కాదు. కొంచెం వివరంగా చూద్దాం: ఒకతన్ని మిత్రుడు అడిగాడట ఏమిటి? చాలా కష్టాల్లో ఉన్నావట కదా! అని. అందుకు అతను ‘కష్టాల్లో ఉన్న మాట నిజమే. కానీ నువ్వు అన్నట్లు చాలా కష్టాలు అనలేను. నాకంటే ఎక్కువ బాధల్లో ఉన్న వాళ్ళతో పోలిస్తే నా కష్టాలు ఒక లెక్కలోవి కాదు. నాకంటే సంతోషంగా ఉన్నవారితో పోలిస్తే అంటావా బహుశా అవును. నా బాధలు వారి కంటే ఎక్కువనేమో! అన్నాడట. ఇది పెద్ద గీత - చిన్న గీత ఉదాహరణకు సరిపోయేది ఈ విశాల విశ్వంలో ఎవరి జీవితాలు వాళ్ళవి, ఎవరి అనుభవాలు వాళ్ళవి. ఎవరి కష్టసుఖాలు వాళ్ళవే కావచ్చు. కానీ పక్కవారితో పోల్చి చూసుకుంటే చాలాసార్లు సాంత్వన దొరుకుతుంది. మనకు మనం ఎక్కడ ఉన్నామో తెలుస్తుంది. అయితే ఈ పోలిక నిర్మాణాత్మకంగా సానుకూల దృక్పథంతో మన ఆలోచనా విధానాన్ని మరింత మెరుగుపరిచేదిలా ఉండాలి.

ఎలాగంటే కొన్నిసార్లు జీవితంలో ఏదో సాధిస్తాం. చాలా సంతోషంగా ఉంటుంది, వేడుక జరుపుకుంటాం. తప్పేమీ లేదు, అయితే ఆ విజయం తలకెక్కి అహంభావం పెరిగే పరిస్థితి తెచ్చుకోకూడదంటారు పెద్దలు. ఎదిగిన కొద్దీ ఒదిగి ఉండే ప్రవర్తన అలవాటు చేసుకోవాలి మనకంటే పెద్ద విజయాలను సాధించిన వాళ్ళతో పోల్చి చూసుకోవాలి. కాని అది అసూయకి, అశాంతికి దారి తీయకూడదు. పెద్దవాళ్లతో మనం పోల్చుకోవడం మనం సాధించాల్సింది ఇంకా ఉంది. విజయపథంలో ఎక్కాల్సిన మెట్లు చాలా ఉన్నాయి అనే పాఠాన్ని నేర్పిన రోజు, ఈ పోలిక నిర్మాణాత్మకమవుతుంది. అది మనల్ని ముందుకు నడిపించేది అవుతుంది.

అదే విధంగా కష్టాలు, బాధలు, బరువులు కూడా ‘అబ్బా నాకు వచ్చిన కష్టాలు పగవాళ్లకు కూడా వద్దురా బాబు’ అనుకునే వాళ్ళను చాలాసార్లు చూస్తూనే ఉంటాం. అంతకంటే ఎక్కువ కష్టాలు పడుతున్న వాళ్ళు ఉన్నారు అన్న విషయం మర్చిపోయినప్పుడే ఈ భావం కలుగుతుంది. కష్టాలు వచ్చినప్పుడు మనకంటే ఎక్కువ కష్టాల్లో ఉన్న వాళ్ళతో పోల్చి చూసుకోండి, ఏం పర్వాలేదు, వాళ్ళతో పోలిస్తే మనకు కష్టాలు చిన్నవే. వాళ్లే అన్ని కష్టాల్లో కూడా మనగలుగుతున్నారంటే మనం కూడా వీటిని తప్పక అధిగమించగలుగుతాం. కావాల్సిందల్లా సమస్యను విడదీసుకుని నేర్పు, సామర్థ్యం ఇలా ఆలోచనలని మలచుకున్న రోజు నెగిటివ్ ఎనర్జీ పాజిటివ్ ఎనర్జీగా మారుతుంది. ఆ చోదకశక్తి కష్టకాలాల్లో సైతం మనల్ని ముందుకు నడిపిస్తుంది.

అయితే కష్టాలను సమస్యలను మర్చిపొమ్మనీ, నిర్లక్ష్యం చేయమని చెప్పడం ఈ విశ్లేషణ ఉద్దేశం కాదు. అవి సహజమైనవే అని తెలుసుకుని ధైర్యంగా పరిష్కార దిశగా అడుగు వెయ్యమనేదే ఇలాంటి నిర్మాణాత్మక పోలికలు నేర్పే గుణపాఠం. మనకు మనమే ఒక లోకంగా, మన బాధలే నరకంగా మన సంతోషాలే స్వర్గంగా అనిపిస్తుందా? చిన్న గీత పెద్ద గీత పాఠాన్ని గుర్తు తెచ్చుకోండి. ఈ సువిశాల ప్రపంచంలో మన స్థాయి ఏమిటో తెలుస్తుంది. విజయాలు మనల్ని వాస్తవాలకు దగ్గరగా నిలబెడతాయి. కష్టాలు కుంగ తీయకుండా కాపాడుకోగలుగుతాం.

49.అందరూ ప్రత్యేకమే!

ఒక చిరుకథ మీరు చదివే ఉంటారు. ఇది ఏ సందర్భంలో చెప్పారో తెలీదు కానీ మనకు అన్వయించే విధానం చెపుతాను.

అదొక గురుకులం గురువుగారు శిష్యులకి రకరకాల శాస్త్రాలను నేర్పిస్తున్నారు. ఒకరితో ఒకరు సఖ్యంగా ఎలా ఉండాలో కూడా పాఠాలకు అనువుగా చూపించి బోధ చేస్తున్నారు. కానీ శిష్యుల్లో దాదాపు అందరికీ ఒకరంటే ఒకరికి పడడం లేదు. చిన్న చిన్న విషయాలకే తగవులాడు కుంటున్నారు. అది గమనించారు గురువుగారు. వాళ్ళని ఏ విధంగా సవ్యమైన మార్గంలో పెట్టాలి అని తీవ్రంగా ఆలోచించారు. ఏదో ఒక బలమైన కారణం ఉంటే మనుషులు తమ స్వభావాలను మార్చుకోగలరు అని గురువుగారికి తెలుసు.

ఒకరోజు పొద్దున్నే శిష్యులందరినీ ప్రత్యేకంగా సమావేశపరిచారు గురువుగారు. రాత్రి కలలో నాకు భగవంతుడు కనిపించాడు ఒక ఆశ్చర్యకరమైన విషయాన్ని నాతో చెప్పాడు. ఆ సంగతి మీతో పంచుకోలేకుండా ఉండలేకపోతున్నాను. భగవంతుడు మీలో ఒకరిని ప్రియశిష్యుడుగా స్వీకరించి ఆ ఒక్కరికీ అద్భుతమైన శక్తుల్ని ప్రసాదించు అని. అయితే ఆ ఒక్కరు ఎవ్వరు? అని మాత్రం గురువుగారు వెల్లడించలేదు. ఆ రోజు నుంచి శిష్యుల్లో ప్రతివాళ్ళు తమ పక్కనున్న సాటి విద్యార్థి ఆ భగవంతుడు అనుగ్రహించిన వ్యక్తి ఏమో అనుకుని ప్రతి ఒక్కరితో మర్యాదపూర్వకంగా, గౌరవంగా ప్రవర్తించడం మొదలుపెట్టారు. ఇంతకు ముందులాగా చీటికిమాటికి వాదులాడుకోవడం క్రమేపి తగ్గిపోయింది.

ఏమైనా సమస్యలు వచ్చినా తగాదాలకు పోకుండా సామరస్య పూర్వకంగా పరిష్కరించుకునే సహనం అలవాటయింది. ఈ భగవద్ అనుగ్రహం ఉన్న ప్రత్యేకమైన వ్యక్తి ఎవరు అన్న ఆసక్తి తగ్గిపోయినా శిష్యుల ప్రవర్తనలో వచ్చిన మంచి మార్పు మాత్రం అలానే కొనసాగింది. నిత్యజీవితంలో కూడా ప్రతివ్యక్తీ పక్కనున్న ప్రతి వ్యక్తిని ఒక ప్రత్యేక వ్యక్తిగా గుర్తించగలిగితే ఎంత బాగుంటుంది! మనకి రోజువారీ పనుల్లో తారసపడే ప్రతి ఒక్కరికీ తమ సహజసిద్ధ స్వభావం వల్ల కొన్ని అలవాట్లు, కొన్ని బలమైన అంశాలు, కొన్ని బలహీనతలు ఉంటాయి. అవి మనకు నచ్చనంత మాత్రాన వారితో తగాదా పడడం, వారిని ఎందుకూ పనికిరాని వాళ్ళుగా జమ కట్టడం తగ్గిస్తే సామరస్య పూర్వక వాతావరణం ఉంటుంది.

అభిప్రాయ వేదాలు వచ్చినప్పుడు చర్చలు, రాజీమార్గాలు అన్వేషించడం వల్ల మనుషుల మధ్య బంధాలు వీగిపోకుండా ఉంటాయి. ఒక్కోసారి ఎదుటి వ్యక్తి కోణంలో చూడగలిగితే కొన్ని సమస్యలు అసలు సమస్యలే కావని అన్న విషయం అవగతం అవుతుంది.

అహం, గర్వం, అతిశయం ఎదుటివారి విలువను గుర్తించకుండా చేసే దుర్గుణాలు. వీటి బారిన పడకుండా ప్రతి మనిషిని మనిషిగా చూడగలిగిన రోజున ప్రతి మనిషిలో ఏదో ప్రత్యేకత కనిపిస్తూంది. ఆ దృక్పథమే పరస్పర గౌరవాభిమానాలను పెంపొందిస్తుంది. ఇంకో విషయం చెప్తాను నేను ఈ కౌముది కిరణాల్లో ఇలా రకరకాల చిన్నచిన్న కథలు చెబుతున్నాను కదా? వాటిల్లో తర్కానికి మాత్రం వెదకకండి. నేను చెప్పే విషయానికి ఉతంగా ఉండడానికే ఒక్కో సంఘటనను ఉదాహరిస్తున్నాను.

50.మన విలువ మనకుంటుంది

నార్ల వెంకటేశ్వరరావు గారు ప్రముఖ పాత్రికేయుడు ప్రముఖ పత్రికాసంపాదకులు. ఆయన మొట్టమొదటిసారిగా ఆంధ్రప్రభ దినపత్రికకు సంపాదకత్వం వహించారు. భారతదేశానికి స్వాతంత్రం రావడానికి రెండు రోజులు ముందు 1947 ఆగస్టు 13 న ఆయన ఆంధ్రప్రభ దినపత్రికలో రాసిన సంపాదకీయంలోని కొంత భాగాన్ని మీకు వినిపిస్తాను. స్వాతంత్ర్య అనుభూతికి ప్రధమ అర్హత ఆత్మవిశ్వాసం. ఆత్మవిశ్వాసం లేనివాడు స్వతంత్రుడైనప్పటికీ బానిసత్వ సమానుడే. ఆత్మవిశ్వాసాన్ని, దానితోపాటు సహజంగా ఆత్మ గౌరవాన్ని కోల్పోయినందునే మన జాతి బానిసత్వానికి పాల్పడవలసి వచ్చింది.

ఆత్మవిశ్వాసం పెరగడం వల్లనే అది తిరిగి ఈనాటికి స్వాతంత్రాన్ని పొందుతున్నది. ప్రస్తుతం అది పొందుతున్న ఈ స్వాతంత్రం 10 కాలాలు నిలవడంలో మనలో నేడు కానవస్తున్న ఆత్మవిశ్వాసం దివిగుణీకృతమైనప్పుడే. హనుమంతుడు సర్వశక్తి సంపన్నుడే. కానీ అతనికి ఆత్మవిశ్వాసం లేదు. ఎవరో ఒకరు ప్రోత్సహించనిదే, పురికొల్పనిదే ఏ పనికీ పూనుకోలేడు. తన బలసంపత్తి కారణంగా వానరరాజు కావలసిన హనుమంతుడు తనకంటే ఎంతో హీన బలుడైన సుగ్రీవునికి బంటు కావలసి వచ్చింది. ఇండియా హనుమంతుడనీ ఇంగ్లాండ్ అనుకున్న పక్షంలో గడిచిన రెండు శతాబ్దాలలో బ్రిటన్కు భారతదేశపు బానిసత్వ కారణం ఇట్టే తెలిసిపోతుంది.

ఒకనాడు మన దేశస్తులు తెరచాప పడవలపై మహాసముద్రాలను దాటి వెళ్లారు. తమ సున్నిత వస్త్రాలను, తమ కలంకారి అద్దకాలను మాత్రమే కాకుండా తమ గాజు పెంకులను కూడా దేశ దేశాలలో అమ్ముకు వచ్చారు. ఆనాటి ఈ వ్యాపారంలో ఇతరులను దోచుకోవడం ఒక భాగం అని ఎవరైనా అంటే ఆ దోపిడిని వర్ణించాలి. కానీ ఆనాటి ఈ ఆప్త విశ్వాసం తిరిగి మన సొత్తు కావాలి.

ఎవరికి వాళ్లు ఇచ్చుకునే విలువ కంటే ఇతరులు ఎప్పటికీ ఎక్కువ విలువ ఇవ్వరు అంతేకాదు, తాను చేతకాని వాడిని అని భావించుకునే వాని చేత ఏ పనీ చేయించలేము. ఆత్మ నిందను మరొక దృష్టితో చూస్తే ఆత్మవంచన కూడా అనుకోవచ్చు. స్వోత్కర్ష చేసుకునే వ్యక్తి ఎల్లప్పుడూ కాకపోతే కనీసం కొన్ని సందర్భాల్లో నైనా తనను గురించి తాను చెప్పుకునే మాటల్లో కొన్నింటికైనా తాను అర్హుడ్నే అని నిరూపించుకోవాల్సి ఉంటుంది.

ఇక తనను తాను తిట్టుకునే వ్యక్తి పడిపోగల అగాధానికి అంతులేదు. నార్లవారు ఒక దేశం గురించి ఒక జాతి గురించి చెప్పారు. కానీ ఈ విషయాలన్నీ వ్యక్తిగతంగా కూడా ప్రతి ఒక్కరికీ వర్తిస్తాయి. ఆత్మ విశ్వాసం, ఆత్మగౌరవం ఈ రెండూ విజయసాధనలో కీలకమైన పాత్ర పోషిస్తాయని చరిత్ర నిరూపించిన సత్యం.

ప్రయత్నిస్తే నేను ఏదైనా సాధించగలను, నన్నెవరూ అణగదొక్కలేరు. నేను పరిస్థితుల్ని జయించగలను. నీకున్న ఆస్తి అంతస్తు నాకు లేకపోవచ్చు, కానీ నా విలువ నాకుంది. అవును, నా అభిప్రాయాలు నాకున్నాయి. నీ అభిప్రాయాలతో ఏకీభవించనంత మాత్రాన నా విలువ ఏమీ పడిపోదు. నా పర్సనాలిటీ నాకుంది, నా గుండె శక్తి సామర్ధ్యాలు నాకు ఉన్నాయి. నా పరిధిలో నన్ను నేను నిరూపించుకుంటున్నాను, పరిధిని విస్తరించుకునే ప్రయత్నాలు కూడా చేస్తున్నాను. తప్పులు చేస్తేనా పాఠాలు నేర్చుకుంటాను. ఏదైనా అర్థం కాలేదా ఒప్పుకుంటాను, నేర్చుకుంటాను. ఇలాంటి ఆలోచనలు ఆత్మవిశ్వాసానికి ఆత్మగౌరవానికి పునాదులు. భారతదేశాన్ని శతాబ్దాలపాటు

పరాయివాళ్ళు పాలించినట్లే ఇలాంటివి లోపించినప్పుడు ఎదుటివాళ్ళు కూడా మనల్ని తేలిగ్గా బలహీనులను చేస్తారు. ఒక్కసారి బలహీనులయ్యామా ఆత్మ విశ్వాసం దిగజారిపోతోందా? అదే అత్యంత ప్రమాదకరమైన పరిస్థితి.

ఈ లక్షణాలు ఎలా తెలుస్తాయి అంటారా? ఎదుటి వాళ్ళందరూ ఏదో అనుకుంటున్నారని మనమే అనేసుకోవడం, ఏ పని చేసినా ప్రతికూల ఫలితం వస్తుందేమోనని ముందే భయపడడం, ప్రతి చిన్న అపజయానికి మనమే కారణం అనుకుని మనల్ని మనం నిందించుకోవడం ఎప్పుడూ ఇలాగే జరుగుతుంది. అందరూ ఇలాగే ఉంటారు అని ‘అంతాయింతే’ జనరలైజ్ చేసుకోవడం, ఇంకా చాలా చాలా ఆత్మవిశ్వాసాన్ని, ఆత్మగౌరవాన్ని కాపాడుకుంటూ ముందడుగు వేసినంతకాలం మనిషికి ఎన్ని అపజయాలు ఎదురైనా తట్టుకోగలగే సామర్థ్యం వస్తుంది.

అయితే ఆత్మవిశ్వాసానికి రెండు ధృవాలు ఉంటాయని గుర్తుపెట్టుకోవాలి. 1. ఆత్మవిశ్వాసం పూర్తిగా లోపించడం. 2. ఆత్మవిశ్వాసం అతి ఎక్కువై అహంభావంగా, గర్వంగా మారడం. అనుభవేద్యులు ఆత్మవిశ్వాసం ఇసుమంత ఎక్కువైనా పర్వాలేదు కానీ ఆత్మవిశ్వాసం ఏ కొంచెం తగ్గినా మహాప్రమాదం అంటారు. అపజయాలు ఎదురైనప్పుడు విజయాలు సాధించినప్పుడు కూడా ఆత్మవిశ్వాసాన్ని బేరీజు వేసుకోవడం మంచిదని వారి సలహా.

51.ఏ రచన నిలిచేదెంత కాలం?

రచయితలు, రచనలు - అవి నిలిచే కాలం ఎంత? ఈ విషయం గురించి మాట్లాడుతాను. రాచకొండ విశ్వనాథశాస్త్రి గారు 1976-77 ప్రాంతాల్లో ‘రత్తాలు-రాంబాబు’ అనే నవల రాశారు. అది ఆంధ్రజ్యోతి సీరియల్గా వచ్చే సమయంలో పాఠకులు అడిగిన ప్రశ్నలకు రావిశాస్త్రి గారు కొన్ని వారాలు సమాధానాలు చెప్పారు. ఆయన్ని ఒక పాఠకుడు అడిగాడు. రత్తాలు రాంబాబు లోని కొన్ని పాత్రల గురించి, సన్నివేశాల గురించి. ఆ పాత్ర అలా ఎందుకు ప్రవర్తించింది? ఆ సన్నివేశం అలా ఎందుకు ఉంది? ఇలాంటి ప్రశ్నలు లేవో వేస్తుంటే ఆయన ఇచ్చిన సమాధానం ఇది.

కథ రాశాక దాన్ని మరింక విడిచిపెట్టక దాని మానాన దాన్ని బతకనివ్వక లేదా చావనివ్వక, ఆ రాసినవాడు దాన్ని సాకుతూ, సంరక్షించుకుంటూ, సమర్ధించుకుంటూ, నెత్తిన పెట్టుకుని తిరగడం నాకు ఇష్టం లేదు. నిజానికి దగ్గరగా ఉంటే కథా కొన్నాళ్లు ఉండవచ్చు. సత్తువ ఉంటే ఉంటుంది. లేకపోతే పోతుంది. రత్తాలు రాంబాబు నవల గురించి ఏమైనా తెలియాలంటే అది నవల వల్లే తెలియాలి కానీ నావల్ల కాదు. అందుచేత రాసిన ప్రక్రియకు అర్హత ఉండాలి. చదివే వాళ్ళందరి చేత శభాష్ అనిపించుకునే అర్హత చదివే వారి బుర్రతో కావాలి. అర్థం చేసుకునే అర్హత ‘శభాష్’ అనగలిగే అర్హత. రాసే వాళ్ళకి ఈ అర్హత అక్కర్లేదు. రాయగలిగే అర్హత తప్ప. ఇది ఆయన చెప్పిన సమాధానం.

తెలుగు భాష పుట్టిన దగ్గరనుంచి లక్షలాది రచనలు వచ్చి ఉంటాయి కదా! అందులో శతాబ్దాలుగా నిలబడి ఉన్నవి పురాణేతిహాసాలు. అలాగే గత శతాబ్దంలో, ఈ శతాబ్దంలో చూసుకుంటే వీరేశలింగం, గురజాడ, దేవులపల్లి, చలం, విశ్వనాథ, శ్రీశ్రీ, తిలక్... అలా నడుచుకుంటూ వస్తే యద్దనపూడి, యండమూరి, మల్లాది.... ఇంకా ఇంకా మరి కొంతమంది రచనలు మాత్రమే ఎందుకు నిలబడుతున్నాయి? ఎక్కువ మంది పాఠకులను అవి చేరగలుగుతున్నాయి కాబట్టి. ఈ రచయితలు ఎవరు కూడా తమ రచనలను సమర్ధించుకుంటూ చర్చలోకి వెళ్ళిన సందర్భాలు ఎక్కడా కనిపించవు. రచనలో సత్తా ఉంటే, పాఠకుల హృదయాలను చేరగలిగితే ఆ రచన చిరంజీవిగా నిలిచిపోతుంది. దానికి వేరే ప్రశంసా పత్రాలు, ప్రకటనలు, సమర్ధింపులు అవసరం లేదు. కాలం అందరికంటే పెద్దన్యాయమూర్తి దేన్నీ తనతో మొసుకెళ్లాలో, దేన్ని వదిలేసి ముందుకు సాగాలో దానికి బాగా తెలుసు.

52.ఇ మెయిల్ చిట్కాలు

‘ఎప్పటికెయ్యది ప్రస్తుత మప్పటికా మాటలాడి అన్యుల మనముల్ నొప్పింపక, తానొవ్వక తప్పించుకు తిరుగువాడె ధన్యుడు సుమతి’ తెలిసిందే. ఇంకో ఉదాహరణ చెప్తాను. కొన్ని దశాబ్దాల కిందట ఒక వార్తాపత్రిక ఉండేది ఇప్పుడు మూత పడిపోయింది. దానిలో సంపాదకీయాలు ఇలా ఉండేవి. అలా చేసి ఉండకపోతే బాగుండేదని ప్రజలు అనుకోవడం సమంజసమే అని మేము అనుకుంటున్నాం. ఇట్లా అంటే ఎదుటి వాళ్ళు నొచ్చుకోకుండా, తాను బాధపడకుండా సంభాషించడం ఒక కళ. భావోద్వేగాలని నియంత్రిస్తూ, మానవ సంబంధాలకు ఎక్కడా మచ్చ రాకుండా మాట్లాడగలిగే వాళ్ళు అందరికీ హితులవుతారు. ముఖాముఖి మాట్లాడుకునేటప్పుడు ఏమైనా అపార్ధాలు వచ్చినా తొలగించుకోవడానికి చర్చించుకుని పరిష్కరించు కోవడానికి సానుకూల సందర్భాలు ఉంటాయి.

ఈ శతాబ్దం వచ్చేసరికి మనుషుల మధ్య సంబంధాల విషయంలో, పరస్పర సంభాషణల విధానంలో అనూహ్యమైన మార్పులు సంభవించాయి. ఈ కాలంలో ఒకరితో ఒకరు మాట్లాడుకోవడం అంటే ఫోన్ కాల్స్ తో పాటుగా ఈ మెయిల్స్, ఇంకా ఈ సంభాషణలు, వాట్సప్, ఫేస్బుక్, మెసేజెస్, గూగుల్ మెసెంజర్, వగైరా వగైరాలు....

ప్రముఖ పాత్ర పోషిస్తున్నాయి. ఈరోజు సంభాషించుకోవడంలో సుమతి శతకకర్త సలహాలను ఎలా పాటించవచ్చునో చూద్దాం. ఈమెయిల్ విషయంలో వ్రాసే వాళ్ళు, చదివే వాళ్ళు ఆయా సందర్భాల్లో మానసిక స్థితిలో ఉంటారో చెప్పలేం. ఈమెయిల్ రాసేటప్పుడు ఎంతో ప్రశాంత వాతావరణం ఉండొచ్చు. అందుకున్న వాళ్లు దాన్ని చదివేటప్పుడు ఏ చిరాకు వాతావరణంలోనో ఉండొచ్చు. మెయిల్ లోని ప్రతి వాక్యం వ్రాసిన మనిషి మనసులోని భావాన్ని చెప్పదలుచుకున్న అర్ధాన్ని, అదే స్థితిలో ఎదుటివారికి అందిస్తుంది అని హామీ ఇవ్వలేదు. అదంతా చదివే మనిషి మానసిక స్థితిని బట్టి కూడా ఉంటుంది. ఏదో సరదాగా వ్రాసిన వాక్యమే ఎదుటి వాళ్ళ మూడ్ బావుండకపోతే తాడే పామై కరిచే పరిస్థితి రావచ్చు. అందుకనే ఈమెయిల్ రాయడంలో కూడా ‘తప్పింపక తానవ్వక’ పద్ధతిని పాటించడానికి చిన్న చిన్న చిట్కాలు సూచిస్తున్నారు అనుభవజ్ఞులు.

• ఒక్క మనిషిలోనే ఒక్కో సందర్భాన్ని బట్టి ఒక్కో స్పందన ఉంటుంది.

మరి ఇద్దరు మనుషులు అన్నాక అభిప్రాయ భేదాలు సహజమే. ఏదో విషయం గురించి మెయిల్ మీద మెయిల్ సాగుతుంది. అవతలి వైపు నుంచి పరిస్థితి సీరియస్ అయి మెయిల్లో భాష పదునెక్కుతుంది. మనకి ఇంకా పొడిగించడం ఇష్టం ఉండదు. అలాగని ముఖం మీద కొట్టినట్లు రాస్తే సంబంధాలు దెబ్బతింటాయి. కానీ ఆ చర్చకి ఫుల్ స్టాప్ పెట్టాలని ఉంటుంది. వాతావరణం మరింత వేడెక్కకుండా ఉండడానికి చాలా సరళంగా మీభావం నాకు అర్థం అయింది. అనే ముగింపు వాక్యం ఎంతైనా సహాయపడుతుంది. ఇలా వ్రాయడం వల్ల అవతలి వ్యక్తితో విభేదించినట్లు ఉండదు, అంగీకరించినట్లు ఉండదు. సంయమనం. సహనం ప్రతిఫలించే వాక్యాలు బంధాలను తెంచకుండా సున్నితంగా అభిప్రాయాలను వ్యక్త పరుస్తాయి.

రాసింది అని తెలిసినా దాన్ని సూటిగా చెప్పేసి పర్యవసానానికి సిద్ధపడటం ఒక మార్గం. ఇంకొక మార్గం ఏంటంటే మీరు రాసింది ఇలాంటి అర్థం ఇస్తోంది. అంత సబబు కాదేమోనని నా అభిప్రాయం. మీరు

రాసిందాన్ని నేనేమీ అపార్థం చేసుకోలేదు కదా? అని నొప్పింపక తానొవ్వక మార్గం మరొకటి.

కొన్నిసార్లు ఎన్ని ఇమెయిల్స్ ఇచ్చినా అవతల వైపు నుంచి సమాధానం రాదు. చాలా ముఖ్యమైన విషయానికి కూడా స్పందన ఉండదు. మీరు తీరికలేని పనుల్లో ఉంటారు అని తెలుసు. ఆ బిజీలో నా లోగడ సమాధానం ఇచ్చే తీరిక లేకపోయి ఉండొచ్చు. పలానా పరిష్కారానికి మీ సమాధానం చాలా విలువైంది. మీ విలువైన సమయాన్ని కొంత కేటాయించి సమాధానం ఇస్తే ఈ విషయానికి ఎంతో విలువైన సహాయం చేసిన వాళ్ళవుతారు. ఆ వాక్యాలు అవతలి మనిషిలో స్పందన కలిగించే అవకాశం ఉంది. ఇంకొకటి ఏదైనా పనిని పురమాయించి రాస్తూ ఈ విషయంలో నా వైపు నుంచి ఏమైనా సహాయం కావాలంటే అడగడానికి సందేహించకండి. అనే ముక్తాయింపు నిస్తే ఒక ప్రశాంత వాతావరణం ప్రసారమవుతుంది. అనుభవజ్ఞులు సలహా పాటించి మానవ సంబంధాలు చాలా సున్నితమైనవని గమనించి మసలుకోవడం మనకూ, మన మిత్రులకూ మంచిది.

53.100 - 150 – 200

చాలా కార్పొరేట్ సంస్థలు తమ ఉద్యోగుల్లో అంకితభావాన్ని సామరస్య వాతావరణాన్ని పెంపొందించడానికి కొన్ని మార్గదర్శక సూత్రాలను రూపొందించి ప్రచారం చేస్తుంటాయి. చాలాసార్లు అలాంటి సూత్రాలు కార్పొరేట్ సంస్థ ఉద్యోగాలకే పరిమితం కాకుండా సాధారణ వ్యక్తిగత జీవితాలకు కూడా వర్తిస్తాయి. ఒక ఉదాహరణ: ఏడెనిమిది సంవత్సరాల క్రిందట నేను ఒక సాప్ట్వేర్ కార్పొరేట్ సంస్థ తమ ఉద్యోగుల్ని మూడు రకాలుగా వర్గీకరించేది.

మొదటి రకం ఉద్యోగులు 100% క్యాటగిరీలోకి వస్తారు. వీళ్లు తమ తమ
ఉద్యోగ ధర్మాన్ని నూరు శాతం సమర్థవంతంగా అమలు చేస్తారు. ఇచ్చిన
పనిని తప్పులు లేకుండా పూర్తి చేస్తారు. మంచి వాళ్లే వీళ్ళు
కంపెనీ కావాల్సిందే.

రెండవ రకం ఉద్యోగులు 150 శాతం కేటగిరీలోకి వస్తారు. వీళ్ళని ప్రో యాక్టివ్ ఉద్యోగులు అంటారు. తమకు ఇచ్చిన విధుల్ని మించిన పని చేస్తారు, తమంతట తాము కొత్త విధానాలను ప్రతిపాదించడం, సృజనాత్మకతలో కొత్తదారులు తోక్కడం చేస్తూ యాజమాన్యం అంచనాలను అధిగమిస్తారు. అందుకే వీళ్ళని 100% మించిన ఉద్యోగులుగా పరిగణించి 150% క్యాటగిరిలో చేరుస్తారు.

మూడో వర్గం ఉద్యోగులు అత్యున్నత ప్రమాణాలను నెలకొల్పేవాళ్లు వీళ్ళే 200% క్యాటగిరీలో ఉన్నవాళ్లు. అంచనాలను అధిగమించడం, రమ్మని చెప్పకుండా చేసి చూపిస్తూ ఉంటారు. ఇలాంటి వాళ్ళు చాలా తక్కువగా ఉండొచ్చు. వీళ్లు అత్యధిక విలువ గల ఉద్యోగులుగా పరిగణించబతారు. 150%, 200% ఉద్యోగులని అలా చేయమని ఎవరూ బలవంతం చేయరు. వాళ్ళంతట వాళ్ళే తమకు తామే సవాల్ చేసుకొని, తమ ప్రతిభను సాన పట్టుకుని చొరవ తీసుకుంటారు. కాబట్టి 150%, 200% వర్గంలోకి చేరుతారు. గమనించండి ఈ 100-150-200 మన చుట్టూ ఉన్న సమాజంలోని వ్యక్తులకు కూడా ఎలా వర్తిస్తుందో చూద్దాం. చాలామందిని గమనిస్తాం. ఉద్యోగము, వ్యాపారం, మరొకటో వాళ్ళ పని వాళ్ళు చేసుకుంటూ ఉంటారు. తమ కుటుంబాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకుంటారు. తమ జీవితాల్ని ఒక స్థిర వేగంతో, అలవాటైన మార్గంలో నడుపుకుంటూ ఉంటారు. తప్పులేదు, మంచిపనే. వీళ్ళ వల్ల ఎవరికీ నష్టం లేదు. అలాగని ప్రత్యేకంగానూ ఉండరు.

• వీళ్ళని 100% వర్గానికి చెందిన వాళ్లు అనుకోవచ్చు. 100% వర్గానికి చెందిన వ్యక్తులు చేస్తున్న పనులు అన్నిటినీ చేస్తూనే ఎవరూ అడగకపోయినా తమంతట తాము చొరవ తీసుకుని విలువైన అదనపు కార్యక్రమాలు చేస్తూ ఉంటారు. ఆ అదనపు కార్యక్రమాలు రకరకాల సామాజిక సేవలు కావచ్చు. పదిమందిని ఆహ్లాదపరిచే లలితకళలు కావచ్చు. మరొకటి, మరొకటి. ఇలాంటి వాళ్లే వార్తల్లో వ్యక్తులుగా మనకి తరచు తారస పడుతుంటారు. ముఖ్యంగా గత కొద్ది నెలల్లో చూస్తే ఈ 150 శాతం మిత్రులు చాలామందిని గమనించవచ్చు. కరోనా సమయంలో వలస కూలీలకు సహాయం చేసిన వాళ్ళు, ప్లాస్మా దానం చేసిన వాళ్లు, ఆ కార్యక్రమాలను స్వచ్ఛందంగా ప్రచారం చేసినవాళ్లు. ఇది వాళ్ళ ఉద్యోగ ధర్మం కాదు. వాళ్ళంతట వాళ్ళు స్వచ్ఛందంగా స్వీకరించిన అదనపు బాధ్యత. అందుకే 100 శాతం- 150 శాతం వరకు చేస్తారు వీళ్ళు.
• ఇంకొంతమంది ఎవరూ అడగని, ఎవరూ ఆశించని వినూత్న కార్యక్రమాలను సమాజంలో ఎంతోమందికి ఉపయోగపడే పనుల్ని ఎంతో మందిని ప్రభావితం చేసే పనుల్ని ఏళ్ల తరబడి స్వచ్ఛందంగా కొనసాగిస్తూ ఉంటారు.

ఖమ్మం జిల్లాలోని వనజీవి రామయ్య, కర్ణాటకలోని సాలు మరదలు తిమ్మక్క, బాబర్ ఆలీ, ఢిల్లీలోని చాందిని ఇంకా ఇంకా ఎంతోమంది వీళ్ళు 200 శాతం వర్గానికి చెందిన వాళ్ళు. చరిత్రలో తమకంటూ ఒక అధ్యాయాన్ని ఒక పేరాను, ఒక వాక్యాన్ని సొంతం చేసుకునే వాళ్ళు.

కొలంబస్ డిస్కవర్ అమెరికా అనే వాక్యం చాలా ప్రఖ్యాతమైనది కదా! కనుక్కోమని కొలంబస్ను ఎవరూ బలవంతం చేయలేదు. అతను అమెరికా కనుక్కున్నాడు కాబట్టి అతన్ని చరిత్ర పుటలలో నిక్షిప్తం చేసుకుంది. 100%, 150%, 200% మనం ఏ వర్గానికి చెందిన వాళ్ళం!?.

54.అందుకో మిత్రమా అభినందనలు..!!

తెలుగులో ఒక ప్రముఖ రచయిత. ఆయనకు చక్కని అలవాటు. ఎక్కడ, ఏది, చదివినా ఆ వ్రాసిన వాళ్ళు ఎంత వర్తమాన రచయిత అయినా నచ్చితే వెంటనే వాళ్ళకి ఒక అభినందన ఉత్తరం రాయడం, ఇప్పుడైతే మెయిల్ ఇవ్వడం, సందేశం పెట్టడం ఆయన అలవాటు. ఆయన అభినందన చాలా నిజాయితీగా ఉంటుంది.

దీని పర్యవసానం వర్ధమాన రచయితల ఆత్మవిశ్వాసం బలపడటం, ఇంకా మంచి రచనలు చేసే శక్తి సమకూరడం వర్తమాన రచయిత దృష్టిలోనే కాకుండా అతడు చెప్పిన వాళ్లందరి దృష్టిలో, ఆ ప్రముఖ రచయిత గొప్పతనం, ఎంతో ఎత్తుకు ఎదగడం గమనిస్తాం. కొన్నెళ్ళ క్రిందట ఒక సినీ రచయితను కలుసుకున్నప్పుడు ఆయనే అన్నారు. చాలా సంవత్సరాల నుంచి చదువుతున్నానండి. పలానా వాళ్ళు రాసేవి బాగుంటాయి. పలానా శీర్షికలు బాగుంటాయి అని.

అంత రెగ్యులర్గా చదువుతున్నారా మీరు! రాస్తే రచయితలు సంతోషిస్తారండి అన్నాను. నా పేరు ప్రఖ్యాతులకు అలా రాయటం బాగోదు అనుకుంటున్నాను అన్నారు ఆయన.

నిజానికి సెలబ్రిటీలు ఎవరినైనా అభినందిస్తే వాళ్ల మరింత పెరుగుతాయని మనం మొదట్లో ప్రస్తావించుకున్న ప్రముఖ తెలుగు రచయిత చాలాసార్లు నిరూపించారు, ఇంకా నిరూపిస్తున్నారు.

ఓసారి పూరి జగన్నాథ్ గారు చెబితే విన్నాను. ఆయన దర్శకత్వంలో వచ్చి అట్టర్ ఫెయిల్ అయిన ఒక సినిమా గురించి అమెరికా నుంచి ఎవరో ప్రేక్షకుడు ఫోన్ చేశాడట. ‘ఎందుకండీ ఇంత చెత్త సినిమాలు తీశారు! మా డబ్బులు అన్నీ వేస్ట్ చేశారు’ అని. పూరి జగన్నాథ్ గారు అడిగారట, బాబు పలనా సినిమా చూసావా? పలానా చూసావా? అని. ఆ చూశానండి, అవన్నీ హిట్ సినిమాలు కదా! అన్నాడాకుర్రాడు.

మరి ఆ హిట్ సినిమాలు చూసినప్పుడు ‘బాగున్నాయి’ అని ఫోన్ చేసావా? లేదు. బాగోలేకపోతే ఫోన్ చేసి తిట్టడానికి నీ గొంతు లేచిందే మరి అభినందించడానికి అప్పుడు నీ గొంతు ఏమైంది! కాదనుకోండి, ఆయన కాస్త స్ట్రాంగ్ గానే చెప్పారట.

సినిమాల వంటి పెద్ద ప్రాజెక్టులను పక్కన పెడితే మన మిత్రుల్లోనే ఎవరో ఒకరు ఏదో ఒక మంచి పని చేస్తారు, లేదా ఏదో చిన్న విజయం సాధిస్తారు, వాళ్ళ పిల్లలకి ర్యాంకులు వచ్చాయి. ఇలాంటి సందర్భాల్లో అభినందించడానికి ఆలోచించాల్సిన అవసరం లేదు. అభినందించడం అభినందనలు స్వీకరించే వారికే కాదు, అందించే వారికి కూడా సానుకూల శక్తి ఇస్తుంది. నిజాయితీతో నిండిన అభినందన మానవ సంబంధాలను బలోపేతం చేస్తుంది. బయటి వారికే కాదు, కుటుంబసభ్యుల్లో కూడా ఎవరు ఏ చిన్న విజయం సాధించినా కంగ్రాట్యులేషన్స్,, చెప్తే పోయేదేమీ లేదు మనకు. వచ్చేదే బోలెడంత.

పనిచేసే కార్పొరేట్ కంపెనీలో ఎంప్లాయిస్ని అడిగే సర్వేలో ఒక ప్రశ్న ఉంది. నువ్వు ఎప్పుడైనా దేనినైనా ప్రశంసిస్తున్నావా? చాలాసార్లు నచ్చని వాటి గురించి పేజీలకి పేజీలు రాసి చీల్చి చెండాడే విమర్శకులు నచ్చినవి చదివినా, విన్నా, చూసినా, అంతే తీవ్రతతో అభినందనలు ప్రశంసలు అందిస్తే ఆ వాతావరణమే వేరుగా ఉంటుంది. మంచితనం వెల్లువై ప్రవహిస్తుంది. సామాజిక మాధ్యమాల ప్రభావం పెరిగిపోయిన ఈ రోజుల్లో ఎన్నో ఫేస్బుక్ పోస్ట్లు ఇంకా ఎన్నో వాట్సాప్ , ఇంటర్నెట్, పత్రికల్లో కథలు, షార్ట్ ఫిలిమ్స్, ఏదైనా మంచివై, నచ్చినట్లు అనిపిస్తే అభినందన ‘వ్యాఖ్యా’ రాయడం నచ్చింది అని చెప్పడానికి సందేహించకండి. మనం ఇచ్చే అభినందనలు తిరిగి ఎన్నోరెట్లు శక్తివంతమైన తరంగాలుగా మారి వచ్చి చేరుతాయి అంటారు. రహస్యం పుస్తక ప్రఖ్యాత రచయిత్రి రొండా బర్నే.

55.ఎక్కడో ఏదో జరిగింది..!

గోపాలం మిత్రుడు రాంబాబుని కలవడానికి అతని ఇంటికి వెళ్ళాడు. రాంబాబు ఇంకా ఆఫీసు నుంచి ఇంటికి రాలేదు. పిల్లలు ఉంటే వాళ్లతో మాట్లాడుతూ కూర్చున్నాడు గోపాలం. కాసేపటి తర్వాత వచ్చాడు రాంబాబు. ముందు గదిలో పిల్లలతో కబుర్లు చెప్తున్న గోపాలాన్ని చూశాడు. మొహం చిరాగ్గా ఉంది రాంబాబుకి. ఎప్పుడు వచ్చావురా? అని సమాధానం కోసం కూడా ఎదురు చూడకుండా విసురుగా లోపలికి వెళ్ళిపోయాడు. గోపాలం కంగుతిన్నాడు. అరే ఏమైంది! నేనేమైనా తప్పు చేశానా! వాళ్ళ పిల్లల చదువు చెడగొడుతున్నాను అనుకుంటున్నాడా నేను ముందుగా రావడం ఇష్టం లేదా? ఫోన్ చేసి వస్తే బాగుండేదేమో! గోపాలం పరిపరి విధాలు ఆలోచిస్తున్నాడు. 15-20 తర్వాత ఫ్రెష్గా స్నానం చేసి బయటకు వచ్చాడు రాంబాబు. ఎలా ఉన్నావు? చాలా మామూలుగా మాట్లాడటం మొదలు పెట్టాడు. సారీ రా ఇందాక కాస్త చిరాగ్గా ఉన్నాను. ఆఫీసులో ఏదో గొడవ అయింది. అదే లోపల తిరుగుతోంది అన్నాడు రాంబాబు. అది తెలియని గోపాలం ఆ కాసేపు మదన పడిపోయాడు.

ఇంకో విషయం చెప్తాను. ఆంధ్ర యూనివర్సిటీలో చదువుకునే రోజుల్లో
ఒక ప్రొఫెసర్ గారు ఉండేవాడు. ఆయనకి ఎప్పుడు కోపం వస్తుందో తెలిసేది కాదు. మాట్లాడుతూ మాట్లాడుతూనే చిరాకు పడుతుండేవాడు.
మాకు కారణం అర్థం అయ్యేది కాదు. కొన్నాళ్ళ అనుభవం తర్వాత ఆయన దగ్గర పనిచేసే స్కాలర్స్ని అడిగి ఆయన మూడ్ బాగుందా అని అడిగి తెలుసుకుని
వెళ్లే వాళ్ళం. చాలా రోజుల తర్వాత తెలిసింది. వారికి పైల్స్ (మూలశంక) ఇబ్బంది ఉందట. అది కాస్త ఎక్కువైనప్పుడు ఆయన హఠాత్తుగా
ఇరిటేట్ అవుతుండేవాడు. మరి మాకేమో ఆ కారణం తెలిసేది కాదు.
సంథింగ్ వజ్ పించింగ్ అవర్ ప్రొఫెసర్.

మరో ఒక చిన్న కథ 2000 సంవత్సరాల కిందట ఒక గ్రీకు తత్వవేత్త, రచయిత. ఆయన రాసిన జీవితచరిత్రలతో పాటుగా చిన్న చిన్న కథలు కూడా చాలా ప్రచారంలో ఉన్నాయి. వాటిల్లో ఒకటి ఒక రోమన్ వ్యక్తి భార్యకు విడాకులు ఇచ్చాడు. మిత్రులందరూ కోప్పడ్డారు. ఏమైంది! అంత అందమైన భార్యకు విడాకులు ఇచ్చావు? అందరితో మంచిగా ఉంటుంది, పదిమందికి సహాయం చేస్తుంది. నీకేమైంది రా? అన్నారు. వ్యక్తి తన కాలికున్న షూస్ తీసి ఎలా ఉన్నాయి? అని అడిగాడు. బ్రహ్మాండంగా ఉన్నాయి. లేటెస్ట్ మోడల్ నిగనిగలాడుతున్నాయి అన్నారు మిత్రులు. మరి అదే ఈ షూస్ నన్ను ఎక్కడ కరుస్తాయో మీకేం తెలుసు! అన్నాడు.

ఈ సంఘటన వల్ల తెలిసేది వారి జీవితాల్లో ఏం జరుగుతుందో అన్నిసార్లూ మనకు తెలియదు. ఎప్పుడూ బాగానే ఉండే మిత్రుడు ఒకసారి పలకరిస్తే మాట్లాడలేదా? ఎక్కడో కనిపిస్తే మొహం పక్కకు తిప్పుకున్నాడా? మెయిలిస్తే వెంటనే సమాధానం ఇవ్వలేదా? ఫోన్ చేస్తే వెంటనే ఎత్తలేదా? ఒక్కసారి ‘బెనిఫిట్ ఆఫ్ డౌట్’ ఇచ్చి చూద్దాం. బహుశా జీవితంలో ఏదో ఇబ్బంది పెడుతుందేమో ఎక్కడో ఏదో జరిగిందేమో. వెంటనే ఒక నిర్ణయానికి రావడం అంత ఆరోగ్యకరం కాదేమో! దీర్ఘకాలం అదే ప్రవర్తన కొనసాగితే దానికి వెతికే పరిష్కారం వేరు. కానీ చాలాసార్లు చిన్న చిన్న విషయాలకు, అరుదుగా జరిగే సంఘటనలకు, అతిచిన్న తప్పిదాలకు ఎక్కువగా ఆలోచించి సున్నితమైన బంధాలను సంక్లిష్టం చేసుకునే ముందు కాస్త సహనం, కాస్త అర్థం చేసుకోవడం, అభ్యాసం చేసి గుర్తుంచుందాం. లైఫ్ ఈజ్ టీచింగ్ దెమ్.

56.రిమోట్ కంట్రోల్

వెంకట్రావు అప్పుడే ఆఫీస్ నుంచి ఇంటికి వచ్చాడు. అలసిపోయి సోఫాలో కూలబడ్డాడు. టీవీలో న్యూస్ ఛానల్ నడుస్తోంది. గుండెల మీద

సుత్తితో మోదినట్టుగా మ్యూజిక్ . ఆ తర్వాత స్క్రీన్ మీద ఒక వార్త ఫలనా ఊర్లో అగ్ని ప్రమాదం జరిగింది , ఒకటే వాక్యం . మళ్ళీ అదే భయంకరమైన మ్యూజిక్ కాసేపు . అలా ఆ ఊళ్లో అగ్నిప్రమాదం జరిగింది . లైన్లు గుండ్రంగా తిరుగుతున్నాయి , రెండు నిమిషాల వరకు అదే తంతు . అప్పుడు యాంకర్ స్క్రీన్ మీదకు వచ్చింది . అదే వాక్యం , మళ్ళీ మళ్ళీ చదివింది . పలానా ఊర్లో అగ్ని ప్రమాదం జరిగింది . వెనకాల దడ దడ మ్యూజిక్ . అలా కొనసాగుతోంది . ఓ మూడుసార్లు చదివాక పలాన ఊరు మా ప్రతినిధి లైవ్లో అందుబాటులో ఉన్నారు , చెప్పండి అంది . స్ప్లిట్ వచ్చిన ఆ ఊరి ప్రతినిధి మళ్లీ అదే మాట . ఈ ఊర్లో అగ్నిప్రమాదం జరిగింది . ఒకటే వాక్యం . మొత్తానికి ఒక ఐదు సెకండ్లలో చెప్పాల్సిన వార్తను ఐదు నిమిషాల పాటు సాగదీశారు . వెంకటరావుకి చానల్ మార్చుదామని అటు ఇటు చూసాడు . రిమోట్ కనిపించలేదు . రిమోట్ అంటూ అరిచినంత పని చేశాడు . భార్య వంటింట్లో నుంచి భయపడుతూ వచ్చింది . 'ఏమైందండీ ' అంటూ. రిమోట్ కనిపించడం లేదు , ఆ న్యూస్ ఛానల్ చూడు , బ్లడ్ ప్రెషర్ పెరుగుతోంది . అరిచినట్టుగా చెప్పాడు . అటు ఇటు వెతికి సోఫా వెనకాల పడి ఉన్న రిమోట్ కంట్రోల్ తీసి ఇచ్చింది భార్య . వెంకటరావు ఛానల్ మార్చాడు . మిస్సమ్మ సినిమా వస్తోంది , కాస్త నెమ్మదించాడు . ప్రశాంతంగా టీవీ చూడడంలో మునిగిపోయాడు .

ఇంకో రోజు హఠాత్తుగా అర్ధరాత్రి మెలకువ వచ్చింది వెంకటరావుకి ఆలోచనలు సుడులు తిరుగుతున్నాయి . అసలు ఈ బాస్ కి బుద్ధి లేదు . అందులో నా తప్పేముందని ప్రతిదానికి నన్నే కేకలేస్తాడు . ఆ టైలరుకు బట్టలు కుట్టమని ఎన్ని రోజులైంది ? రోజూ తిప్పించుకుంటాడు . ప్రతిరోజూ ఏదో ఒక అబద్ధం చెప్తాడు . ఆ శంకరం గాడు అప్పు తీసుకునేటప్పుడు ఒకటికి పదిసార్లు వెంట తిరుగుతాడు . అవసరమై అడిగితే మళ్లీ కనిపిస్తే ఒట్టు . అవును, బుజ్జి గాడికి స్కూల్లో ఫస్ట్ వచ్చిందట . రేపే యానివర్సరీ అన్నట్టు మధ్యాహ్నం ఉత్తరం వచ్చింది . నాన్న దగ్గర నుంచి బర్రె ఈనిందట , . ఈ సంవత్సరం మినుము బాగా పండిందట . 'ఇంటికి రారా ఒకసారి ' అని రాశాడు . ఒకసారి వెళ్లి రావాలి . అసలు బాసు , టైలర్ శంకర్కు , ఎప్పుడు బుద్ధి వస్తుందో ! ఆ టైలర్ ఎప్పటికి నిజం చెప్పడం నేర్చుకుంటాడు . శంకరం గాడి వద్ద నుంచి అప్పు అస్సలు వసూలు అవుతుందా ?

బాసు , టైలరు , శంకరం , వాసు , ఆలోచనలు ఆగడం లేదు. బాస్ , టైలరు శంకరంలో బుజ్జికి స్కూల్లో ఫ్లైస్ వచ్చిందన్న ఆనందాన్ని నాన్న ఉత్తరం వచ్చిందన్న సంతోషాన్ని మింగేస్తున్నాయి . చేదు జ్ఞాపకాలే పదేపదే గుర్తొస్తున్నాయి . నిద్ర పట్టేలా లేదు ఇప్పుడు వెంకటరావుకి మనో యవనిక మీద నుంచి విసిగించే చిత్రాలనే తుడిచేసి ఆనందాన్ని ఇచ్చే జ్ఞాపకాలనే నిలిపేందుకు ఒక రిమోట్ కంట్రోల్ కావాలి .

వెంకటరావుకే కాదు , మనందరికీ కూడా ప్రతికూల ఆలోచనలతో మనస్సుని కావికలు చేసుకునే వాళ్ళందరికీ జీవితంలోని మొదటి క్షణాలను గుర్తు తెచ్చుకునేందుకు ఆలోచనలను నియంత్రించే ఒక రిమోట్ కంట్రోల్ ఎప్పుడూ ఉండాలి . ఇలా మనసుని నియంత్రించి , ఆలోచనలను అదుపులో పెట్టగల రిమోట్ కంట్రోల్ ఎవరికి వారు ఎంచుకోవాల్సిందే . అందరికీ ఒకే రకమైన రిమోట్ కంట్రోల్ దొరక్కపోవచ్చు . ఎవరికి వారే తమకు తగిన రిమోట్ కంట్రోల్ ఎంపిక చేసుకొని సమర్థవంతంగా వాడుకోగలిగితే అదే మనశ్శాంతికి దగ్గర దారి .

57.మనల్ని మనతో మోసుకెళ్లడం

సుమారుగా 10, 15 ఏళ్ల క్రిందట ఓ మిత్రుడు అమెరికా చూడటానికి వచ్చాడు. కాలిఫోర్నియాలో చూడదగ్గ ప్రదేశాలకు తీసుకెళ్లమన్నాడు. సన్ ఫ్రెండ్స్ స్కూల్లో ఉన్న గోల్డెన్ గేట్ బ్రిడ్జి దగ్గరకు వెళ్ళాము. ఇదేముంది పెద్ద వంతెన! అంతే కదా? ఇంతకంటే మంచి చోటుకు తీసుకెళ్లండి, అన్నాడు. దగ్గర్లో ఉన్న రెడ్ వుడ్ అడవులకు తీసుకెళ్ళాను. ఇందులో ఏముందండీ, మా ఊరు తాటిచెట్లు ఇలాగే ఉంటాయి. ఇంకా మంచి ప్లేస్ చూద్దామా? అన్నాడు.

అక్కడే ఒక కొండ మీద నుంచి చూస్తే దిగంతాల వరకు పసిఫిక్ సముద్రం కనిపిస్తుంది. అద్భుతమైన దృశ్యం. చూసిన వాళ్ళు ఎవరూ నిరాశకు లోను కాలేదు. ఇది తప్పక నచ్చితీరుతుంది, అనుకున్నాను. మా మిత్రుడికి అక్కడికి వెళ్ళగానే ఆబే విశాఖపట్నంలో కైలాసగిరి నుంచి చూసినా ఇలాగే ఉంటుంది, పదండి. ఇంకెక్కడికైనా వెళ్దాం, అన్నాడు. ఇంకా ఎక్కడికి తీసుకెళ్లానో చెప్పనవసరం లేదనుకుంటా. అలాగే నేను ఒకసారి ఇండియా వచ్చినప్పుడు హంసలదీవి చూద్దాం అనుకుంటుంటే అదే మిత్రుడు కూడా వెంట వచ్చాడు. అవనిగడ్డ దాటి కాల్వగట్టుమీద వెళుతున్నాం. ఎక్కడో తప్పిపోయాం. పక్కకెళ్లాం. అబ్బే పదండి, వెనక్కి వెళ్ళిపోదాం. అక్కడేం ఉండదు, మామూలు సముద్రమే. ఇంకా ఎక్కడికైనా వెళ్దాం లెండి, ఈ మాటలు అన్నది కూడా మా మిత్రుడే. జాన్ కబత్ జిన్ అనే అమెరికన్ రచయిత మనసు ఏకాగ్రత, వర్తమానంలో జీవించడం లాంటి అంశాల మీద చాలా పుస్తకాలు రాశాడు. ఆయన రాసిన ఒక పుస్తకం
పేరు ‘వేరెవర్ యు గో దేర్ యు ఆర్’ నువ్వెక్కడికి వెళ్ళినా నిన్ను
నీతో మోసుకెళతావు అని అర్థం.

నేను మొదట్లో చెప్పిన అనుభవాలకి ఈ పుస్తకం పేరుకు సంబంధం ఏమిటో చెప్తాను. ఒకాయన వేరే ఊర్లో ఉన్న మిత్రునికి ఫోన్ చేసినప్పుడు మీ
ఊర్లో జనాలు ఎలా ఉంటారండీ? అని అడిగాడు. దానికి సమాధానంగా మీ
ఊర్లో అయితే ఎలా ఉంటారేమిటి? అని ఎదురు ప్రశ్నించాడు. మిత్రుడు ఆ మా ఊర్లో వేస్ట్గా వెళ్ళండి. అందరికీ గర్వం, పొగరు. ఇప్పుడు ఆ మిత్రుడు చెప్పాడు మీరు మా ఊరు వస్తే మా ఊరు వాళ్ళు కూడా మీకు అలాగే అనిపిస్తారండి.

ఒక వ్యక్తి తన ఊర్లో ఉన్నా ప్రపంచంలో ఏ మూలకి వెళ్లినా తన సహజగుణాలు, స్వభావాలు అలాగే ఉంటాయి, ప్రతిదానికీ చిరాకుపడడం,
ఊరికే అసహనానికి లోనవ్వడం, తమకేం కావాలో తమకే తెలియకపోవడం, ఎదుటివారితో కలవలేకపోవడం, వాళ్ళని అర్థం చేసుకోలేకపోవడం, ప్రకృతిని పరిసరాలను ఆస్వాదించలేకపోవడం, ఎప్పుడూ ఇంకేదో కావాలనుకోవడం, ఇలాంటి గుణాలున్న వ్యక్తులు ఎక్కడున్నా అలాగే ఉంటారు. ఇంకో ఇల్లు ఇంకో ఉద్యోగం ఇంకో ఊరు, ఇంకో దేశం, ప్రపంచంలో ఎక్కడకి పరిగెత్తినా మనిషిలో అంతర్గతశాంతి లేనప్పుడు ‘వేర్ ఎవర్ యు గో దేర్ యు ఆర్’ లోపల ఉన్న ఇంజన్ నడిపించినట్టే మనిషిని కూడా లోపల ఉన్న శక్తి నడిపిస్తుంది. బాహ్యపరిసరాల మీద, బయట సౌకర్యాల మీద కేంద్రీకరించి సమయం, శక్తి, ధనం వీటిలో కొంత భాగాన్నయినా మనిషి తనను తన సంస్కరించుకోవడానికి ఎక్కడున్నా, ఎలా ఉన్నా, సంతృప్తిని మానసిక శాంతిని పెంచుకోవడానికి ఉపయోగించుకోవాలి. అలా చేస్తే ఏ ఊరు వెళ్ళినా, ఎవర్ని కలుసుకున్నా, ఏ దేశం, ఏ దృశ్యం, చూసినా మనిషి తనతో తీసుకెళ్లే ప్రశాంతత అన్నివేళలా సంతోషాన్ని, ఆనందాన్ని కలిగిస్తుంది. అదే ఎక్కడికి వెళ్ళినా నిన్ను నీతో మోసుకెళ్ళడం అంటే.

58.ఈ బస్సు కైకలూరు ఎందుకెళ్ళదు?

చాలా సంవత్సరాల క్రిందట గుడివాడ బస్టాండ్లో నేను మా ఊరు వెళ్ళే బస్సు కోసం ఎదురు చూస్తున్నాను అప్పుడు జరిగిన ఒక సంఘటన చెప్తాను. ఒక ముసలావిడ అప్పుడే ప్లాట్ఫారం మీదకు వచ్చిన బస్సు ఎక్కింది. బాబూ ఈ బస్సు కైకలూరు వెళ్తుందా? అని అడిగింది కండక్టర్ ఇది బెజవాడ వెళ్లే బస్సు అమ్మా, కైకలూరు వెళ్లదు, అని చెప్పాడు. ఆమె దిగిపోయింది ఓ పదినిమిషాలకు ఇంకో బస్సు వచ్చింది. మళ్లా ఆ బస్సు ఎక్కింది. బాబూ ఈ బస్సు కైకలూరు వెళుతుంది కదా! అంది. ఆ కండక్టర్ అది కూడా కైకలూరు వెళ్లే బస్సు కాదు అని చెప్పాడు. అలా నాలుగు ఐదు బస్సులు ఎక్కి, దిగి చివరికి ఆరో బస్సులో కండక్టర్ తోటి తగవు వేసుకుంది. ఏమిటయ్యా? మీ వ్యవహారం ఏ బస్సు ఎక్కినా ఇది కైకలూరు వెళ్లదు అంటారు. ఇలాగైతే నేనేం అయిపోవాలి! అన్నది విసుగ్గా కండక్టర్. డ్రైవరు కలిసి ఆ ముసలి ఆవిడకి నచ్చ చెప్పడానికి ప్రయత్నించారు. అమ్మా నువ్వు కైకలూరు వెళ్ళాలి అనుకుంటున్నావు. అన్ని బస్సులూ కైకలూరు వెళ్లాలనుకుంటే ఎలా అని ఇంకేదో చెప్పారు.

చివరికి ఎలాగో కైకలూరు బస్సు వచ్చింది.

బస్టాండ్లో బయలుదేరిన బస్సులు కైకలూరుకే వెళ్లాలి అనుకునేది ఆ ముసలావిడ. అమాయకత్వమే కానీ అన్నీ తెలిసిన మనలో కూడా ఈ మనస్తత్వం ఉన్న వాళ్ళని చాలామంది. కొన్నాళ్ల క్రిందట ఒకాయన నాతో ఏమండీ మీరు టాక్స్ చాలా అంశాల మీద చేశారు కదా! అలాగే ఫలానా బాబా గురించి కూడా చేయండి, అలాగైతే మీ కార్యక్రమాలకు పరిపూర్ణత వస్తుంది, అన్నారు. అది మీ అభిప్రాయం అండి నాకలా అనిపించడం లేదు కదా! అన్నాను. ఎందుకు అనిపించదండి? ఆ బాబా చాలా పెద్దాయన. ఆయనకు చాలా మహిమలు ఉన్నాయి ఆయన గురించి ఎందుకు చేయాలి మీరు అంటే నాతో వాదించపోయాడు. నిజమేనండి, మీకు ఆయన మీద అంత నమ్మకం ఉందని అందరికీ అలానే ఉండాలనుకుంటే ఎలాగండి? అని నేనేదో నచ్చచెప్పడానికి ప్రయత్నించాను. ఇంకో సంఘటన. ఇంగ్లీషు సాహిత్యాన్ని విపరీతంగా చదివిన ఓ మిత్రుడు ఇంగ్లీషులో అది చదివావా? ఇది చదివావా? అంటుంటే లేదండి, నా అభిరుచులు వేరు, నేను చదివే పుస్తకాలను ఎందుకు చదవలేదు? చదవాలి, నువ్వు వెంటనే కొనుక్కో, అని పదేపదే వాదించడం ప్రారంభించాడు.

నమ్మే బాబా, పూజించే దేవుడు, చదివే పుస్తకాలు, సినిమాలు ఏవైనా కావచ్చు. మన అభిరుచులని నిర్ణయించుకోడానికి మనకు ఎలాంటి స్వేచ్ఛ ఉందో ఎదుట వాళ్ళకు కూడా వాళ్ళ అభిరుచులను ఎంపిక చేసుకున్నా స్వేచ్ఛ ఉంటుంది కదా! నా అభిరుచిలివి అని పంచుకోవడంలో ఏ మాత్రం తప్పులేదు. కానీ నీకు ఎందుకు ఈ అభిరుచి లేదు? నువ్వెందుకు ఈ దేవుణ్ణి పూజించటం లేదు? నువ్వెందుకు ఈ పుస్తకాలు చదవడం లేదు? అని ప్రశ్నించడం, వాదించడం ఇబ్బందికరమైన అంశం. పుస్తకాలు, సినిమాలు అంతే మీకు ఎలా నచ్చింది అండీ, నాకు అసలు నచ్చలేదు. నీకు అసలు ఎందుకు నచ్చింది? అంటే సమాధానం చాలా తేలిక. మీరూ, నేనూ ఒకటి కాదు కాబట్టి. ఎదుటి వారికి హాని చేయకుండా, సమాజ ధర్మానికి ద్రోహం చేయకుండా, ఎవరు ఏ అభివృద్ధి అయినా కొనసాగించవచ్చు. ఎదుటి వాళ్ళు తనలా ఎందుకు లేరు? అని వాదించటం, అదిగో గుడివాడ బస్టాండ్లో ముసలావిడ వాదించడం లాంటిది. వారి అభిప్రాయాలు అభివృద్ధి చేసుకొని గౌరవించగలిగితే చాలా వరకు వివాదాలు, మనస్పర్ధలు, శత్రుత్వాలు, వేషాలు చాలా తగ్గే అవకాశం ఉంది.

59.అందర్నీ గౌరవిద్దాం

ఒక్కోసారి చాలా సాధారణంగా అనిపించే సంఘటనలే చక్కటి గుణపాఠాలు కూడా చెబుతాయి. ఇది ఎప్పుడో 40 సంవత్సరాల క్రిందట జరిగిన ఒక అతి సాధారణ సంఘటన. 10 ఏళ్ళ క్రితం కౌముదిలో సంపాదకీయంగా కూడా రాశాను. బహుశా కథ కొద్ది దశాబ్దాల్లో సామాజిక విలువల్లో, మానవ సంబంధాలలో చాలా మార్పులు వచ్చి ఉండొచ్చు. ఈ సంఘటన నాకు నేర్పిన పాఠం మీతో పంచుకుంటాను. ఆంధ్ర యూనివర్సిటీ క్యాంపస్లో చదువుకునేటప్పుడు గోపాలకృష్ణ అని ఒక మిత్రుడు ఉండేవాడు. లా చదువుతూ థియేటర్స్లో డిప్లమో ఇన్ యాక్టింగ్ కోర్స్ చేస్తుండేవాడు. అతని ద్వారా అదే విభాగంలో రంగస్థలం దర్శకుడుగా పనిచేస్తున్న చాట్ల శ్రీరాములు గారు పరిచయం అయ్యారు. కలిసి జగదాంబ జంక్షన్లో ఒక రెస్టారెంట్కి వెళ్ళాము. చాట్లె శ్రీరాములు గారు సప్లయర్ని మంచినీళ్లు తెమ్మని అడగడానికి బాబు కొంచెం మంచినీళ్లు తెస్తావా? అని పిలిచాడు తర్వాత కూడా అతనిని పిలిచినప్పుడల్లా బాబూ అని సంబోధించడం గమనించాం. ఆయన్ను అడిగాం. ఏవండీ మీకు అతను ఇంతకుముందే తెలుసా? మీరు బాబూ అని పిలుస్తున్నారు అని. ‘తెలియదు’ సాధారణంగా నేను ఇలాంటి వాళ్ళందర్నీ బాబు అనే పిలుస్తాను. సామాజికంగా వాళ్లు మనకంటే తక్కువ స్థాయిలో ఉండొచ్చు. ఆ విషయం మళ్ళీ మళ్ళీ గుర్తు చేయాల్సిన అవసరం లేదు. అలాగని అరేయ్ అబ్బాయి అని పిలిచి పదే పదే వాళ్ళను తక్కువ చేయడం కూడా మంచిది కాదు. అతనికి విలువనిచ్చి ఆప్యాయత చూపించడం వల్ల మనకు పోయేదేమీ లేదు సరికదా తద్వారా అతనికి మనమిచ్చే ఆనందానికి కాలమానాలు ఉండవు. అతను కూడా ఓ అమ్మకి, నాన్నకి కొడుకే. ఓ భార్యకు భర్త అయ్యుండొచ్చు. కొంతమంది పిల్లలకు తండ్రి కూడా అయ్యుండొచ్చు. ఇవన్నీ అతనికి అతని పరిసరాల్లో ఆత్మగౌరవాన్ని, ఆత్మాభిమానాన్ని పెంపొందించేవి. మనం ఇక్కడున్న ఒక అరగంటలో మనం కాస్త గౌరవం ఇస్తే ఆ ఆత్మ అభిమానాన్ని నిలబెట్టిన వాళ్ళం అవుతాము. అతని విలువను గుర్తించిన వాళ్ళం అవుతాము అన్నారు. ఆ సంఘటన మా ఇద్దరు మిత్రుల మీద శాశ్వత ప్రభావాన్ని చూపించింది. మన నిత్యజీవితంలో రోజూ ఎంతోమంది సామాజికంగా మనకంటే తక్కువ స్థాయిలో ఉన్న వాళ్ళు ఎదురవుతూ ఉంటారు. ‘పేపర్ బాయ్’ పాల ప్యాకెట్లు పంచే వ్యక్తి ఇంటికి వచ్చే పనిమనిషి, రిక్షావాలా, హోటల్లో సప్లయర్స్ ఎవరో ఒకరితో మాట్లాడకుండా రోజు జరగదు. వాళ్లకి గౌరవం ఇవ్వడం వల్ల మన గౌరవాన్ని పెంచుకున్న వాళ్ళం అవుతాం. ఇందుకోసం మనం ఖర్చు చేయాల్సిన అవసరం లేదు. మనసులో కొంచెం కరుణ, పిడికెడు జాలి, రవంత ఆప్యాయత, ఒక్క చల్లని పిలుపు. వాళ్ళు మనకి ఇచ్చే సమాధానాన్ని మార్చి వేస్తుంది. తమని గౌరవించే వాళ్ళు ఉన్నారు అన్న భావన అతని నిత్యజీవిత సమరంలో సతమతం అయ్యే వాళ్ళకి ఒక చిరుగాలి స్పర్శలా సోకుతుంది. మంచితనం విత్తనాలు మొలకెత్తుతాయి. ఇదీ ఆరోజు జరిగిన అతి సాధారణం సంఘటన మాకు నేర్పిన పాఠం.

60.అందరూ బాగుండాలి..!

బుచ్చిబాబు చిన్నప్పుడే తల్లిదండ్రులను పోగొట్టుకున్నాడు. ఒక చెల్లెలు, ఒక తమ్ముడు. తన వయసేమో పదేళ్లు కూడా దాటలేదు. మామయ్యలు, బాబాయిలు, ముగ్గురు పిల్లల బాధ్యతల్ని తీసుకోవడానికి ఎవరు ముందుకు రాలేదు. అవకాశాల కోసం ఎదురు చూడటం కాదు, వెతుక్కోవాలి అని ఎవరో చెప్పకుండానే తెలుసుకున్న బుచ్చిబాబు ఒంటరి పోరాటం మొదలు పెట్టాడు.

ఒకటే ధ్యేయం, ఒకటే గమ్యం. కాలగర్భంలో 15, 20 ఏళ్లు గడిచిపోయాయి. అనుకున్నది సాధించాడు. తను ఒక స్థాయికి చేరడమే కాదు, తమ్ముడ్ని, చెల్లెల్ని కూడా ప్రయోజనవంతులను చేశాడు. చిన్నప్పుడు నిర్లక్ష్యం చేసిన బంధువులు ఇప్పుడు బుచ్చిబాబును చూసి ఈర్ష్య పడటం మొదలు పెట్టారు. ఎప్పుడు కనిపించినా ‘నడ మంత్రపు సిరి’ మేమెక్కడ కనిపిస్తాములే అని సూటి పోటి మాటలు ఎదురయ్యాయి.

తనకు తెలుసు వాళ్లని న్యూనతా భావం ఎలా పీడిస్తుందో? అయినా కోపం తెచ్చుకోకుండా వాళ్ళ పిల్లల్లో ఎవరికి, ఎలా సహాయం చేయగలడో తెలుసుకుని వాళ్ళకి తనకు చేతనైనంతలో సహాయం చేశాడు. వాళ్ల కుటుంబాల్లో వెలుగులు నింపాడు. వాళ్లకు కూడా బుచ్చిబాబు మంచితనం విలువ తెలుసొచ్చింది. ఈ కథలో పెద్ద మలుపులేమీ లేవు. ఏమంత త్రిల్లింగ్ కూడా ఏమీ లేదు. ఇలాంటివి చాలా చూస్తూనే ఉంటాం, వింటూనే ఉంటాం, చదువుతూనే ఉంటాం. అయితే ఇలాంటి సంఘటనల్లో ఇమిడి ఉన్న ఒక అంతర్గత సూత్రాన్ని, నీతిని గ్రహించి ఆచరించడం కొంతమందే చేస్తారు. అదేదో పెద్ద పరిశోధించి తెలుసుకోవాల్సిన విషయం కూడా కాదు.

‘సర్వేజనా సుఖినోభవంతు’ అందరూ బాగుండాలి, మనము మన కుటుంబసభ్యులే కాదు, మన పరిసరాలు, మన చుట్టూ ఉన్న సమాజంలో అందరూ బాగుండాలనే భావన మనలో ఉండాలి. ఎందుకలా? అందరినీ మనం బాగు చేయగలమా? మనల్ని మనం చూసుకుంటే సరిపోదా? నిజమే మనల్ని మనం బాగు చేసుకున్నాక మన సామ్రాజ్యాలు విస్తరించడంలోనే జీవితమంతా గడపడం కాకుండా సర్వజనుల సుఖం కోసం మనం ఎంత పాటుపడగలమో ప్రతివారు ఆలోచించి ఆచరించాలి పక్కవాడు మనకంటే తక్కువ స్థాయిలో ఉంటే ఈ సమతుల్యత లోపం ఎప్పటికైనా సమస్యలకు దారితీస్తుంది. పక్కవాళ్ళు మనకంటే ఉన్నత స్థాయిలో ఉంటే వాడి గురించి అసూయ పడడం, తెలియని ద్వేషం పెంచుకోవడం కంటే పోనీలే మనలో ఒకడైనా బాగున్నాడు, ఎప్పటికైనా మనకు సహాయం చేయగలడు అనే భావంతో అతడిని మంచి భావంతో చూడడం. ఇంతకంటే పెద్ద రహస్యం లేదు. ఇదేదో విప్లవకారులు, సామాజిక వ్యక్తులు, సంఘసంస్కర్తలు మాత్రమే చేయాల్సిన పని కాదు. సాధ్యమైనంతలో అందరమూ సమ సమాజం వైపు కొన్ని అంగుళాలైనా ముందుకు నడిచిన నాడే సాధ్యం.

61.అదా..ఇదా..? ఇదా..అదా..?

పెద్దమనిషి షాపింగ్ కాంప్లెక్స్కి వెళ్ళాడు. పార్కింగ్ చోటంతా నిండుగా ఉంది. రెండు చోట్ల మాత్రమే ఖాళీలు కనిపించాయి. అమ్మయ్య అనుకుంటూ తన కారుని ఒకచోట పార్క్ చేసి లోపలికి వెళ్ళాడు. షర్టు కొనుక్కోవాలి. చాలా మోడల్స్ కనిపించాయి. ఏదీ తేల్చుసుకోలేకపోతున్నాడు. రూమ్కి వెళ్ళాడు, ఒకదాని తర్వాత ఒకటి వేసుకుని చూసుకున్నాడు. ఇది చాలా బాగుంది అని తీసుకుపోతుంటే పక్కనున్న షర్టు ఇంకా బాగుందనిపించింది. మార్చాడు. లేదు లేదు ఆ గళ్ల చొక్కా ఇంకా బావుంది. మళ్లీ మార్చాడు. గంట దాటినా ఏం తీసుకోవాలో తెలియలేదు. చివరికి ఏదో తీసుకున్నాడు అనుకోండి.

అదే కారు పార్కింగ్ విషయానికి వచ్చేసరికి రెండే ఖాళీలు ఉండడంతో పెద్దగా వెతికే అవసరం లేకుండా నిర్ణయించుకోగలిగాడు. ఇది కేవలం ఉదాహరణకి చెప్పిన సంఘటన మాత్రమే ఏ విషయంలోనైనా ఎంపిక చేసుకునే ప్రత్యామ్నాయాలు తక్కువగా ఉంటే మరో రెండు మూడు అవకాశాలు ఉంటే బాగుండేది అనుకుంటాం.

నిజానికి ప్రత్యామ్నాయాలు ఎక్కువైన కొద్దీ గజిబిజిగా ఉంటుంది. అస్పష్టత ఎక్కువవుతుంది. ఏది ఎంపిక చేసుకోవాలి? అనే తర్జనభర్జనలొ సమయం అంత వృధా అవుతుంది. అంచనాలు పెరిగిపోతాయి, నిర్ణయం తీసుకునే సమయం పెరిగిపోతుంది, చివరికి చేసుకునే ఎంపికలో పొరపాటు జరిగితే మళ్లీ మనల్ని మనం నిందించుకునే పరిస్థితులు వస్తాయి. అందుకే చాలాసార్లు అవకాశాలు తక్కువగా ఉంటేనే సౌకర్యంగా ఉంటుంది అన్న విషయం అనుభవంలో అర్థమవుతుంది.

సరైన ఎంపిక ఎలా చేసుకోవాలి? అనే విషయంలో కూడా అనుభవజ్ఞులు కొన్ని విషయాలు చెప్పారు. సమయం వెచ్చించేటప్పుడు ఎంపిక చేసుకోవాల్సిన అంశం ప్రాధాన్యత గురించి ఆలోచించి ఎక్కువ సమయం ఖర్చుపెట్టాలో, త్వరగా తెలుసుకోవాలో నిర్ణయించుకోమంటున్నారు జీవితభాగస్వామిని ఎన్నుకునేటప్పుడు, వృత్తి, జీవితాన్ని ఎన్నుకునేటప్పుడు ఎక్కువ ప్రత్యామ్నాయాలని చూసుకోవడంలో తప్పులేదు. పెన్నో, పెన్సిలో కొనేటప్పుడు కూడా అంత సమయం వెచ్చించాల్సిన అవసరం లేదేమో ఒకసారి ఆలోచించాలి.

చిన్నచిన్న అంశాల్లో కూడా సంపూర్ణత కోసం అన్వేషిస్తే జీవితంలో ఏదీ తృప్తినివ్వదు. అవసరమైన చోట రాజీ పడాల్సిన పని లేదు. ఒక వాడుకుంది. నువ్వు కొన్న వస్తువు కచ్చితంగా రేపు సేల్లో ఉంటుంది. చాలాసార్లు ఎదురయ్యే సందర్భాల్లో ఇది ఎంతగానో గుర్తుపెట్టుకోవాల్సిన విషయము. సంతృప్తికి సూటి మార్గము. మన అభిరుచులకి, మన జీవనశైలికి ఏది ప్రాధాన్యమో సరిగ్గా నిర్ణయించుకుని వాటి ఎంపికకే సమయాన్ని వెచ్చించడం.

62. భయం..! భయం..!!

మనుషుల్లో భయపడే మనస్తత్వం విచిత్రంగా ఉంటుంది. కొంతమందికి కొందరు మనుషులంటే భయం. కొంతమందికి కొన్ని సందర్భాలు అంటే, కొంతమందికి కొన్ని ప్రదేశాలు అంటే భయం. ఇట్లా ఇలాంటివి ఎదురైనప్పుడు భయం అనే భావనకు గురవడం ఆయా వ్యక్తుల స్వభావాలను బట్టి సహజమే. కానీ చాలామంది రాబోయే రోజులను తలచుకొని, జరగబోయే సంఘటనలు ఊహించుకుని భయపడుతుంటారు. ఇలాంటి స్వభావాలు గలవారికి పరిష్కారం అంత సులువు కాదు.

చాలామంది చెప్పేది మనుషుల్లో అధిక శాతం భయాలు ఊహాజనితమైనవే అని. బయటకు వెళ్తే ఆక్సిడెంట్ అవుతుందేమో! కాలేజీకి వెళ్లిన అమ్మాయి ఇంటికి క్షేమంగా వస్తుందో! రాదో! రేపు ఏమవుతుందో! వృద్ధాప్యంలో పిల్లలు చూస్తారో, లేదో.

ఒకటి కాదు, ఇలా జరగని వాటిని జరుగుతాయేమో అని ఊహించుకుని భయపడుతూ బ్రతకడం వర్తమానంలోని ప్రశాంతతను హరించి వేస్తుంది. ఈ మనస్తత్వం ఉన్నవాళ్లు రేపు ఎలాగూ సంతోషంగా ఉండలేరు సరే కదా ఇవ్వాళ్లిని కూడా సవ్యంగా ఆస్వాదించలేరు. విషయాలను సరిగా విశ్లేషించకపోవడం సంఘటనలను సరిగా అంచనావేయలేకపోవడం అనవసర అభద్రతాభావం ఎక్కడో అంతరాంతరాల్లో పేరుకుపోయిన ప్రతికూల అనుభూతులు.

ఇలా అనవసర భయాలకి ఎన్నో కారణాలు ఉండొచ్చు. అందుకే ఆత్రేయగారు ఒకచోట రాసారు పిరికివాడికి వెయ్యి చావులు, బ్రతుకు నిండా ఎండమావులు. అంటే భవిష్యత్తును గురించి ఆలోచించొద్దని, రాబోయే సంఘటనల గురించి ఊహించవద్దని కాదు. తప్పనిసరిగా రాబోయే పరిస్థితుల గురించి ఎదురు కాబోయే సంఘటనల గురించి ఆలోచించాల్సిందే.

అయితే ఏదైనా అనుకోనిది ఎదురవుతుందేమో అన్న ఆలోచన వచ్చినప్పుడు జాగ్రత్తగా దాని గురించి ఆలోచించాలి. కాని భయపడటం అలవాటు చేసుకుంటే చురుకుగా ఆలోచించే స్వభావం కూడా తగ్గిపోతుంది. ఆలోచనలను నియంత్రించుకునే గుణం భయం అనే భావన కలిగినప్పుడు ఆమూలాగ్ర ఆలోచించే మనస్తత్వాన్ని పెంపొందించుకోవాలి. రాబోయే సంఘటనకు సిద్ధపడే స్వభావాన్ని అలవాటు చేసుకోవాలి. భయం అనే భావనను జాగ్రత్త అనే భావనగా తర్జుమా చేసుకోగలగాలి. ఇలాంటి ప్రయత్నాలు అనవసర భయాలనుంచి రక్షణ కల్పిస్తాయి. ఓ సంఘటన చెప్తాను: ముత్యాలరావు మిత్రుల దగ్గరికి వెళ్లి 'ఏమిటో చాలా భయంగా ఉంది. చదువు కోసం చాలా అప్పులు చేశాను. వాడు తీరుస్తాడా? లేదా? అని భయంగా ఉంది' అన్నాడు. అప్పుడు మిత్రుడు 'రెండు విధాలుగా జరగవచ్చు. మీవాడు నీ అప్పులు తీర్చాడు అనుకో, సమస్య లేదు. తీర్చలేదు అనుకో ఏమవుతుంది? అప్పులోళ్లు నీ ఇంటి మీదికి వస్తారు. అంతే కదా? అప్పుడు మళ్ళీ రెండు విధానాలు. ఒకటి నీ పరిస్థితి చూసి జాలిపడి వదిలేస్తే సమస్య లేదు. ఒకవేళ కాదు కూడదు, తీరుస్తావా? చస్తావా? అన్నారు అనుకో. మళ్ళీ రెండు మార్గాలు ఉంటాయి. వేరే ఉపాయం ద్వారా తీర్చగలిగితే నష్టమే లేదు. తీర్చలేకపోయావనుకో వాళ్ళు నీ మీద దాడి చేయొచ్చు, అయితే ఏమవుతుంది? మళ్ళీ రెండు విధానాలు: చావు తప్పి కన్ను లొట్టపోవచ్చు, పర్లేదు ఎలాగోలా బ్రతకొచ్చు. ఒకవేళ జాతకం బాగోలేక చనిపోయావు అనుకో. ఏమవుతుంది? మళ్లీ రెండు రోడ్లు. స్వర్గానికి వెళతావు, సమస్య లేదు. కాకుంటే నరకానికి వెళ్తావు. అంతేనా? అక్కడ ఎలాగూ మన ఫ్రెండ్స్ అందరూ ఉండనే ఉంటారు కదా! ఈ సంభాషణ సరదాకు రాసింది కాదు. ఇలా సమస్యను ఆలోచించుకుంటూ వెళితే తప్పనిసరిగా ఎక్కడో పరిష్కారం దొరుకుతుంది. కావలసిందల్లా భయానికి భయపడకుండా ఉండడం అలవాటు చేసుకోవడం.

63.మనల్ని మనం జయిద్దాం..!

ఇద్దరు వ్యక్తుల మధ్య సంభాషణ. ఏమిటీ అలా ఉన్నావు? ఎవరి మీద కారాలు, మిరియాలు నూరుతున్నావు? ఇంకెవరి మీద గోపాలం గాడి మీదే. వాడు ఉన్నవీ, లేనివీ కల్పించి నన్ను నానా మాటలు అంటున్నాడట. ఎవరు చెప్పారు? నాకు ఎలాగో తెలిసిందిలే. ఆవేశం నిప్పులాంటిది కదా! అయినా వాడికి ఎంత సాయం చేశాను! ఏ మాత్రం కృతజ్ఞత లేదు. నీ గురించి అతను అన్నది ఎప్పుడు?

ఎప్పుడో వారం క్రితం. నాకు నిన్ననే తెలిసింది. చూశావా అతను వారం క్రిందట అన్నాడు. కానీ నీకేమీ కాలేదు. అప్పుడు నీకు నిన్ననే తెలిసింది, నిన్నటి నుంచి నీలో నువ్వే మధనపడుతున్నావు. అంటే నిజానికి అతను అన్న మాటలకంటే ఆ మాటలకి నీ స్పందన వల్లే నీలో ఇంత సంఘర్షణ కలిగింది. అతడు అన్న మాటలను విశ్లేషించి నిజ నిర్ధారణ చేసుకుని నిజంగానే సమస్య ఉంటే పరిష్కారం చేసుకోవడం నీకూ మంచిది. అతడికీ మంచిది. ఇలా ఎప్పుడో జరిగిన దానికి ఇప్పుడు ఆవేశం తెచ్చుకుని రియాక్షన్ చూపించడం నీకే మంచిది కాదు. అతడు అన్న దాంట్లో నిజం ఎంతో తెలియదు. నిజంగానే అని ఉన్నా ప్రస్తుతం అతడు సుఖంగానే ఉన్నాడు. బహుశా అతడు ఈ విషయం కూడా మర్చిపోయి ఉండొచ్చు. నిన్ననే ఈ విషయం తెలిసిన నువ్వు మాత్రం మానసిక సంఘర్షణతో అశాంతితో రగిలిపోతున్నావు. ఇక్కడ నష్టం జరుగుతుంది నీకే. నువ్వు తెలుసుకోవాలి.

ఈ ప్రపంచంలో చాలా సందర్భాల్లో జరిగిన సంఘటనల కంటే ఆయా సంఘటనలకు నువ్వు ప్రతిస్పందించే తీరు నీ మీద ప్రభావం చూపిస్తుంది. నీ స్పందన తీరు నీ నియంత్రణలో ఉంటే ఆయా సంఘటనలు నీ మీద కలిగించే ప్రతికూల ప్రభావాలను నియంత్రించుకో, ముందుగా నీ ఆలోచనలను అదుపు చేసుకో. నీ ఆవేశాన్ని నియంత్రించు అప్పుడే సమస్యలను పరిష్కరించుకునే ఆలోచనలకు అవకాశం ఉంటుంది. చాలా చిన్న సూత్రం. నీ ఆలోచనలను నువ్వే కంట్రోల్ చేసుకోలేకపోతున్నావే! వేరే వాళ్ళ ఆలోచనలని, వాళ్ళ ప్రవర్తనని ఎలా నియంత్రించగలవు? జీవితం మనపై మనం చేసుకోవాల్సిన యుద్ధం. మనల్ని మనం జయించగలిగితే వేరే ఎవరూ మనల్ని ఓడించలేరు.

64.ఇద్దరమూ గెలుద్దాం...!

కొంచెం సుదీర్ఘం అయినా నాలుగు సంఘటనలు చెప్తాను. ఆ సంఘటనలకు ఉన్న సంబంధం ఏమిటో చివర్లో తెలుసుకుందాం.

ముకుందం ఒక ఆఫీసులో గుమస్తాగా పనిచేస్తున్నాడు. అతను ఆఫీసులో సంఘటన తప్పులు ఉన్నాయి, ‘ ఆఫీస్కి పంపించాలి’, ఆఫీసర్ అన్నాడు. ‘నేను చెప్పినట్టు చెయ్’, ఇదే ఫైనల్, వెనక్కి పంపించాల్సిన అవసరం లేదు.

‘‘సార్ ఒకసారి నా మాట వినండి, మళ్ళీ ఆఫీసర్ అన్నాడు ‘ఒక్క మాట లేదు రెండు లేవు’ నేను బాస్ని నేను చెప్పినట్టు చెయ్. ముకుందం అలానే ఆ పని పూర్తి చేశాడు. బాస్ తన పాయింట్ని సరిగ్గా వినలేదు అన్న అసంతృప్తి మాత్రం మిగిలిపోయింది. సరే సాయంకాలం ఇంటికి వచ్చాడు.

2. స్కూటర్ బయటపెట్టి లోనికి వచ్చాడో లేదో బయట ఏదో హడావిడి. పక్కింటి వాళ్ళ అబ్బాయి స్కూటర్ మీద వేసుకున్నాడు. పక్కింటి సోమశేఖర్ అరుస్తున్నాడు. ఏమయ్యా ముకుందం స్కూటర్ స్టాండ్ సరిగా వేయాలని తెలియదూ మీ అబ్బాయి వచ్చి స్కూటర్ లాగడం అతని తప్పు దానికి నన్ను అని ప్రయోజనం ఏముంది? ముకుందం చెప్పాడు. మా అబ్బాయి తప్పు అంటావా? నీదే తప్పు సోమశేఖరం గొంతు పెంచాడు. ఏం మాట్లాడుతున్నారండీ, మీ అబ్బాయి తప్పు. ముకుందము గొంతు పెంచాడు, ఏం చేసుకుంటారో చేసుకోండి.

ఏం చేస్తానో చేసి చూపిస్తాను ఇద్దరూ సవాళ్లు విసురుకున్నారు. ముకుందా ఇంట్లోకి వచ్చాడు. ఇద్దరిలోను అసంతృప్తి మిగిలింది. 3. రేపు స్కూల్లో ఎక్స్కర్షన్) విహారయాత్ర ఉంది, నేను వెళుతున్నాను, కూతురు చెప్పింది. ఏమీ అవసరం లేదు, ముందు చదువుకో. అది కాదు నాన్నా ఏదో వివరించబోయింది కూతురు. నాకేమీ చెప్పనవసరం లేదు, నేను చెప్పినట్లు చెయ్, వెళ్ళు లోపలికి, ముకుందం కూతురు అసంతృప్తిగానే లోనికి వెళ్లింది. 4. ఏవండీ వాషింగ్ మిషన్ కొనుక్కుందాం అండీ, ముకుందం భార్య ప్రతిపాదన. అంత సేవింగ్స్ లేవు దగ్గర. ఒక పద్ధతి ఆలోచించాను, నేను కడుతున్న చిట్ఫండ్ వచ్చే నెలలో పాడుకుందాం, అలా వచ్చిన డబ్బులతో వాషింగ్ మెషిన్ కొనుక్కుందాం, నెలల వాయిదా కడితే సరిపోతుంది. భార్య చెప్పింది. సరేలే అలాగే చేద్దాం ఈ పరిష్కారం ఇద్దరికీ నచ్చింది.

ఈ నాలుగు సంఘటనలను దృష్టితో చూద్దాం. సందర్భంలో అంటే ఆఫీసర్తో జరిగిన సంఘటనలో ముకుందం ఓడిపోయాడు; ఆఫీసర్ గెలిచాడు. లూజ్ విన్. రెండో సందర్భంలో ముకుందమూ, పక్కింటి సోమశేఖర్ ఇద్దరూ ఓడిపోయారు లూస్, లూస్. మూడో సందర్భంలో అమ్మాయిని విహారయాత్రక వెళ్లొద్దు అన్నప్పుడు ముకుందమే గెలిచాడు. అతని కూతురు ఓడిపోయింది. నాలుగో సందర్భంలో ముకుందమూ గెలిచాడు, అతని భార్యా గెలిచింది.

ప్రతి వ్యక్తికీ జీవితంలో మరో వ్యక్తితో విభేదించే సందర్భాలు అనేకం ఎదురవుతాయి. అవి అభిప్రాయ భేదాలు, సమస్యలు, వివాదాలు కావచ్చు. వీటిని పరిష్కరించుకోవడానికి అత్యుత్తమమార్గం విన్- విన్ విధానం. ఇద్దరికీ ఆమోదయోగ్యమైన పరిష్కారాన్ని కనుక్కున్నప్పుడు భవిష్యత్తులో ఇంకోసారి అలాంటి విభేదాలు ఉత్పన్నమయ్యే అవకాశాలు చాలా తక్కువ అందుకే విభేదాలు వచ్చినా ఇద్దరు సంతృప్తి చెందే విధానం చాలాసార్లు శాశ్వతంగా నిలుస్తుంది. మిగతా మూడు విధానాల్లో అప్పటికప్పుడు సమస్య పరిష్కారమైనట్లు కనిపించినా లూజ్ విన్, లూస్. వీటిల్లో ఎవరో ఒకరిలో లేదా ఇద్దరిలోనూ అసంతృప్తి నివురు కప్పిన నిప్పులా

మండుతూనే ఉంటుంది. ఎప్పుడో ఒకసారి ఏదో రూపంలో అది బయటపడి మరో వివాదానికి దారితీస్తుంది. అయితే అన్ని సందర్భాల్లో విన్ విన్ అప్పటికప్పుడు సాధ్యం కాకపోవచ్చు. అలాంటి తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లో లూజ్ విన్, లూస్ లూజ్, లూజ్ పద్ధతుల్లో దేన్నయినా పాటించి తాత్కాలిక పరిష్కారాన్ని కనుక్కొని రెండు పార్టీలు స్థిమిత పడ్డాక విన్ విన్ దిశలో దానికి ముగింపు తెచ్చుకోవాలి. ఇలాంటివన్నీ మనకు తెలియకుండానే చాలా చోట్ల అమలు చేస్తూ ఉంటాం. కొంచెం విచక్షణ, విశ్లేషణ కాస్త ఓపిక సంయమనం పాటిస్తే చాలా సందర్భాల్లో గెలుపు-గెలుపు పరిష్కారం అసాధ్యమే కాదు.

విన్ = గెలుపు

లూజ్ = ఓటమి

65.గాయాన్ని కెలక్కండి..!!

చాలా సంవత్సరాల క్రిందట విడుదలైన ఒక సినిమాలో పొట్టి ప్రసాద్ అనే హాస్యనటుడు ఒక విచిత్ర పాత్ర ధరించారు. అతను ఆఫీసులో గుమస్తా. ఒకసారి ఆఫీసర్లైన సమయంలో వాళ్ళ ఇంటికి వెళ్లాల్సి వస్తుంది. అలా వెళ్ళినప్పుడు అనుకోకుండా పొరపాటున ఆఫీసర్ గారి భార్య చేతులు తగులుతాయి. అసలే మొహమాటం. చాలా ఫీల్ అయిపోయి మర్నాడు ఆఫీసర్ గారిని కలిసి సార్ చాలా పొరపాటు అయిపోయింది. నిన్న మీ ఇంటికి వెళ్ళినప్పుడు పొరపాటున మీ భార్య గారి చేతులు పట్టుకున్నాను, అంటాడు. పోనీలేవయ్యా, అనుకోకుండా జరిగిందానికి అంత ఫీల్ అవ్వాల్సిందేముంది, ఆ విషయం మర్చిపో అని పెద్ద మనసుతో చేసుకున్నాడు ఆఫీసర్‌. మనవాడు అంతటితో ఊరుకుంటే బానే ఉండేది. సీట్లో కూర్చొని ఇంకా ఫీల్ అయిపోతూ పక్కనున్న గుమస్తాతో నిన్న ఏం జరిగిందో తెలుసా! అంటూ అంతా చెప్పేసి ఆఫీసర్ గారు నన్ను క్షమించారు అన్నారు. కానీ ఆయన్ను బాధపెట్టానేమో అని గిల్టీగా ఉంది, అంటాడు. అంతటితో ఊరుకోకుండా కనపడిన వాళ్ళందరికీ ఈ విషయాన్ని టాంటాం చేశాడు. సరిపోక పక్క ఊళ్ళోని బ్రాంచ్ ఆఫీస్కు కూడా ఫోన్ చేసి నిన్న ఆఫీసర్ గారి భార్య చేతిని పట్టుకున్నాను అని ఇంకా గిల్టీగా చెప్తాడు. గాయాన్ని కెలికి కెలికి రాచకొండలు చేయడం అంటే ఇదే.

మనలో కొంతమందికి ఇలాంటి అలవాటు ఉంటుంది. ఏదో చిన్న పొరపాటు జరిగినప్పుడు, ఎవరో, ఏదో అన్నప్పుడు తమంతట తామే అందరికీ చెప్తారు. అందరికీ అంటే ఇద్దరికే సుమా! అడిగిన వాళ్ళకి, అడగని వాళ్ళకీ అలా చెప్పడంలో ఒక విధమైన ప్రశాంతత పొందుతారు. ఎదుటివారి నుంచి ఏ కొంచెమైనా సానుభూతి పొందే ప్రయత్నం కూడా కావచ్చు. కష్టాలను, ఇబ్బందులను ఆత్మీయులతో పంచుకోవడంలో తప్పులేదు. కానీ అందరికీ చెప్పడం వల్ల ఆశించిన మంచి కంటే చెడు ఎక్కువ జరుగుతుంది. అందరూ మన దృక్పథంతోనే ఆలోచించరు, రకరకాల మనస్తత్వాల వారు ఉంటారు. సానుభూతి కోసం వెళ్ళిన వాళ్ళు పరోక్షంగా హేళన పాలయ్యే అవకాశాలు ఎక్కువ నిజంగా తగిలిన దెబ్బ తొందర్లోనే మాసిపోవచ్చు, అందరికీ చెప్పి ప్రచారం చేసుకుంటే వల్ల దెబ్బ పుండు అవుతుంది. ఒకోసారి దెబ్బ తగిలిన వాళ్ళు మర్చిపోయినా ప్రచారకర్తలు ఇంకా కొనసాగిస్తూ ఉండొచ్చు. అందుకే అందరితో అన్ని సమయాల్లో అన్ని విషయాలు పంచుకోవడం అంత మంచిది కాదేమో!!! ఆలోచించండి.

66.ఈ మనసుకేమైందీవేళ?

అనగనగా ఒక సిటీ. అనగనగా ఒక ముకుందం. స్కూటర్ మీద ఆఫీస్కి బయలుదేరాడు. రోజురోజుకీ పెరుగుతున్న సిటీ ట్రాఫిక్ లో స్కూటర్ డ్రైవింగ్ అంటే పద్మవ్యూహాన్ని ఛేదించడమే. ఎక్కడపడితే అక్కడ రెడ్ సిగ్నల్స్. చిరాగ్గా ఉంది, పక్కనే తళ తళలాడుతున్న కార్లు, మరోవైపు పొగమేఘాలను వదిలే ఆటోలు, మధ్య మధ్యలో సర్కస్ విన్యాసాలు చేసే , అటూ ఇటూ చూస్తుంటే ముకుందానికి బ్లడ్ ప్రెషర్ పెరుగుతోంది. అందరి మీద విసుగ్గా ఉంది, అసలు వీళ్లంతా ఇప్పుడే ఎందుకు రోడ్డు మీద ఉండాలి! దీని అంతటికి కారణమేంటంటే ఆఫీసర్ గాడు ఒకడు పొద్దున్నే ఇంటికి ఫోన్ చేసి తొందరగా వస్తావా! చేస్తావా? అని అరిచాడు. ఎప్పుడూ అంతే, ఎదుటి వాళ్ళ ఇబ్బందులు పట్టించుకోడు. ప్రమోషన్ వాడి చేతిలో ఏడ్చింది కాబట్టి అతగాడు ఏం చేసినా పడి ఉండాల్సిందే వెధవ ట్రాఫిక్ ఎప్పటికి క్లియర్ అవుతుందో!

ఇంకో రోజు అదే సమయం అదే ట్రాఫిక్కు, అవే సైకిళ్ళు, కార్లు, ఆటోలు, మధ్యలో మన ముకుందం. చుట్టూ చూసాడు, ఎంత బిజీ రోడ్డైనా ఆహ్లాదంగా అనిపించింది. దగ్గర చేయి చాచిన బిచ్చగాడికి జేబులో నుంచి 5 రూపాయలు నోట్ తీసి ఇచ్చాడు. చల్లగా పది కాలాలు బతుకు బాబు అని దీవించాడు.

ఇటు తిరిగి చూశాడు, పక్కనే కారులోంచి ఎవరో అపరిచితుడు, చిరునవ్వు నవ్వాడు, తను బదులిచ్చాడు. దీనికి కారణమేంటంటే పొద్దున్నే బయలుదేరేటప్పుడు బాబి గాడి గురించి చింటూ గురించి భార్య ఎంత కమ్మటి కబుర్లు చెప్పింది! ఈరోజు స్కూల్లో వాళ్ళిద్దరికీ బెస్ట్ స్టూడెంట్స్ అవార్డులు ఇస్తారట. రెండు స్కూటర్ల మధ్య నుంచి దూసుకు వెళ్లడానికి చూస్తున్న సైకిల్ వాళ్లకి ముకుందం కాస్త దారి ఇచ్చాడు. షుక్రియా భాయ్ అంటూ అతను దూసుకెళ్లాడు. అంత హడావిడిగా ఉన్నా ముకుందానికి మాత్రం పగలే వెన్నెల అన్నట్లుంది.

అదే సిటీ సమయం. అదే ముకుందం. మనసులో ఆఫీసర్ మీద కోపం నిండినప్పుడు అందరి మీద అంతులేని కోపం. మనసులో సంతోషం కెరటాలైనప్పుడు ఎటు చూసినా ఆనందమే పరిసరాలు ఎప్పుడూ ఒకలాగానే ఉన్నా మన మనసు చేసే మాయ. విసుగు, ఆహ్లాదం ముకుందానికే కాదు ఈ సందర్భాలు అందరికీ ఎప్పుడో ఒకసారి ఎదురుపడతాయి. పరిసరాలు మనకేం చేసాయి? అనేకంటే వాటిని మనం స్వీకరించే కోణంలో, స్పందించే మనసుని నియంత్రించుకునే విధానంలో మనకు ఆనంద దొరుకుతుంది. లేదంటే చిరాకు మిగులుతుంది. అందుకే అన్నారు మనసులో వంకర్లు తీస్తే లోకంలోని వంకర్లన్నీ మాయమవుతాయి.

67.అస్త్రసన్యాసం చెయ్యొద్దు

వెంకట్రావు ఇంటికి వచ్చేసరికి ఐదేళ్ల బుజ్జిగాడు తన ఆడుకుంటున్న బొమ్మని నేలకేసి కొడుతున్నాడు. కీ ఇస్తే తిరిగే బొమ్మ పనిచేయడం లేదని ఏడుస్తున్నాడు. బొమ్మ పాడైపోతే అలా నేలకేసి కొడితే బాగుపడదు అమ్మా అంటూ బుజ్జిగాడిని కూర్చోబెట్టుకుని బొమ్మని సరిచేయడం మొదలు పెట్టాడు వెంకట్రావు. ఎలా బాగు చేయాలో ముందు అర్థం కాలేదు, కానీ నెమ్మదిగా దాన్ని ఊడదీసి తన ఇంజనీరింగ్ బుర్రను ఉపయోగించి సరిచేయగలిగాడు.

బొమ్మ మళ్ళీ పనిచేసింది, బుజ్జిగాడి మొహంలో నవ్వుల పూలు మెరిసాయి. కాలం 20 ఏళ్ళు ముందుకు జరిగింది, పాతికేళ్ళు వచ్చిన బుజ్జికి 50 ఏళ్లు దాటిన వెంకటరావుకి అభిప్రాయ భేదాలు వచ్చాయి. సొంతంగా బిజినెస్ చేయాలని బుజ్జి ప్లాన్. వద్దు ఉద్యోగమే చేయమని వెంకట్రావు వాదన. వాద ప్రతివాదాలు, చర్చలూ సాగుతున్నాయి. తన మాట కొడుకు వినడం లేదని వెంకటరావుకు పట్టుదల పెరిగింది. సరే రా, నీ ఇష్టం వచ్చినట్టు చేసుకో నాకేం సంబంధం లేదు. విసురుగా అక్కడినుంచి వెళ్లిపోయాడు. నాకేం సంబంధం లేదు అని వెంకటరావు ప్రకటించంతో తండ్రిని ఒప్పించాలి, అని బుజ్జి చేస్తున్న ప్రయత్నాలు ఏవీ ముందుకు సాగలేదు. చిన్నప్పుడు పని చేయడం లేదని బొమ్మలు నేలకేసి కొట్టాడు బుజ్జి. ఇప్పుడు కొడుకు తన మాట వినడం లేదని సమస్యను విసిరి కొట్టాడు వెంకటరావు. కొన్ని సమస్యలు జటిలంగా కనిపిస్తాయి. అంత మాత్రాన విసుగు, చిరాకుతో వాటి నుంచి పారిపోవడం పరిష్కారం కానే కాదు. చిక్కుముడులు పడిన దారవు ఉండని విసుగ్గా అటు ఇటు లాగితే మరిన్ని ముడులు పడతాయి తప్ప ఒక కొలిక్కిరావు. కొంచెం ఓపిగ్గా పరిశీలించి ఒక్కొక్క ముడిని నెమ్మదిగా విడదీసుకుంటూ రావడంలోనే సమస్య పరిష్కారం అవుతుంది. సహనం, వివేచన, అనుభవసారాన్ని సందర్భానుసారంగా వినియోగించగల నేర్పు, ఒక్కోసారి ఆత్మీయుల సహకారం, సమస్యలను సాధించగల ఎన్నో ఆయుధాలు మన దగ్గరే ఉంటాయి. అస్త్ర సన్యాసం చేయడం యుద్ధంలో నిలబడటానికి కాదు సంకేతం.

68.అనుకూల, ప్రతికూల ఒత్తిళ్ళు

ప్రపంచ గమనంలో వేగం పెరిగింది, ప్రజా జీవితాల్లోనూ అంతే పోటీ తత్వం, పైకి ఎదగాలనే తపన అందరి కంటె ముందుండాలనే ఆకాంక్ష, అనేక విషయాలు మనుషుల మీద ఒత్తిడిని పెంచుతున్నాయి. సూక్ష్మంగా పరిశీలిస్తే ఈ ఒత్తిడి రెండు రకాలు.

అనుకూల ఒత్తిడి (పాజిటివ్ ప్రెషర్) ప్రతికూల ఒత్తిడి (నెగిటివ్ ప్రెషర్). పైకి ఎదగాలనే తపన ఉన్న వాళ్ళకి పాజిటివ్ ప్రెషర్ తప్పనిసరిగా ఉండాలి. జీవితాన్ని అంతా సాదాసీదాగా, విశ్రాంతిగా, సోమరితనంగా గడిపితే విజయాలు సాధించడం అంత తేలిక కాదు. ప్రణాళిక బద్ధంగా, సరైన విశ్లేషణతో జరిగే ప్రయత్నాలు ఒత్తిడి మనసు మీద ఉత్ర్పేరకంగా పనిచేస్తుంది. పని పూర్తయిన తర్వాత కలిగే విజయం ఫలానా ఫలితాన్ని ఇస్తుంది, అన్న స్పష్టమైన అవగాహన, దాన్ని సాధించగలను అన్న విశ్వాసం, ఆ త్రోవలో సాగుతూ కష్టపడే మనస్తత్వం, ఇవన్నీ కలిపి ఒత్తిడి మనిషిని ముందుకు నడిపించే చోదకశక్తిగా మారుస్తాయి.

మొండితనానికీ పట్టుదలకీ సన్నని గీత మాత్రమే అడ్డం. విచక్షణారహితంగా ముందుకు తీసుకెళ్లడం మొండితనం. వ్యూహాత్మకంగా ముందుకు వెళ్లడం పట్టుదల. పట్టుదల పాజిటివ్ ఒత్తిడి కలిగిస్తే మొండితనం చాలాసార్లు అది ఉన్న మనిషిలోనే కాక పక్కవారిలో కూడా ప్రతికూల ఒత్తిడిని పెంచుతుంది.

మనిషి అదుపులో ఉంచుకోవాల్సిందీ, వీలైతే వదిలించుకోవాల్సిందీ ఈ నెగిటివ్ ప్రశ్న, నెగిటివ్ ప్రెషర్. ప్రతికూల ఒత్తిడి పెరగడానికి సవాలక్ష కారణాలు ఉండొచ్చు. ఏం చేయాలో తెలుసు. కానీ ఎలాచేయాలో ప్రణాళిక లేకపోవడం, అయ్యో పలనా పని చేయలేకపోతున్నామే అనే కంగారు, ఇవన్నీ పెనవేసుకొని ఒత్తిడిని పెంచుతాయి. కొన్నిసార్లు ఎదుటి వాళ్ళు మనపై ప్రతికూల ఒత్తిడిని పెంచే ప్రయత్నాలు కూడా చేస్తూ ఉంటారు. మన బలహీనతలను ఆధారంగా చేసుకుని, అవి అర్థం చేసుకుని వలలో పడకుండా ఉండడమే మన విచక్షణా జ్ఞానానికి మేలుకొలుపు.

మన మనసులోనే అసూయ, ద్వేషం, కోపం, పగ లాంటి ప్రతికూలభావాలు మనకు తెలియకుండానే మనలో ప్రతికూల ఒత్తిడిని పెంచుతాయి. ప్రతికూల ఒత్తిడి మనల్ని ఆవహించినప్పుడు సమర్థవంతంగా చేయదగిన పనులు కూడా సరిగా పూర్తి చేయలేము. కంగారు, ఆందోళన, బాధ, బరువు, భయం మనల్ని తినేస్తూ ఉంటాయి. కానీ ఫలితం ఉండదు. ప్రయత్నించి అభ్యసిస్తే ఈ ప్రతికూల ఒత్తిడిని అధిగమించడం బ్రహ్మవిద్య కాదు, మానసిక పరిణతి, విశ్లేషణాత్మక ఆలోచన విధానం, ఓర్పు, సహనం, మంచితనం, క్షమాగుణం, ప్రతికూల ఒత్తిడిని అనుకూల ఒత్తిడిగా మార్చడంలో ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తాయి. పెద్దలు ఏ ప్రవచనాలలో చెప్పినా మంచి గుణాలను పెంచుకోండి అనేదే సారాంశం, ప్రతికూల ఒత్తిడిని తగ్గించుకుని అనుకూల ఒత్తిడితో అనుకున్నది, సాధించడానికి ప్రయత్నించడమే విజేతలు చేసే పని.

69.పరిష్కారం ప్రధానం

ఈరోజు, అనగనగా కాలం నాటి, ఒక కథ చెప్తాను. ఇందులో పెద్ద ఉత్కంఠత, గొప్ప మలుపులు ఏవీ ఉండవు. చాలా సాదాసీదా కథ.

అరవిందుడు, జయంతుడు అనే వ్యాపారులు ఇద్దరు మహేంద్రపురి అనే ఊరికి వెళుతున్నారు. మధ్యలో అడవులూ, కొండలూ దాటాలి. ఎక్కడో తప్పిపోయారు. మార్గమధ్యంలో కనిపించిన ఒక వ్యక్తిని మహేంద్రపురికి దారి ఎటు? అని అడిగారు. అతను ఒక వైపు చూపించి సూటిగా వెళ్ళమన్నాడు. ఇద్దరూ అతను సూచించిన దిశగా నడిచారు. అది వెళ్లి వెళ్లి ఒక నది దగ్గర ఆగిపోయింది. ఇద్దరూ ఆశ్చర్యపోయారు. వాళ్లని అటువైపు వెళ్ళమని చెప్పిన అతను నది విషయం చెప్పలేదు. కొద్ది గంటల్లో చీకటి పడబోతోంది, పక్కనే దట్టమైన అడవి ఉంది, రాత్రికి అక్కడ ఉండడం క్షేమం కాదు, నదిని దాటడానికి రేవు, పడవలు ఏమీ లేవు. అక్కడ ఎవరూ నదిని దాటిన దాఖలాలు కూడా లేవు. నది ఉధృతంగా ప్రవహిస్తోంది. ఏం చేయాలి?

ఈ కష్టాలన్నీ వాడి వల్ల వచ్చినవే. మనల్ని తప్పుదోవ పట్టించాడు, అనవసరంగా అడిగాను, అరవిందుడు విసుక్కుంటున్నాడు. జయంతుడు దీర్ఘంగా ఆలోచిస్తున్నాడు. మళ్ళీ అరవిందుడే ఏం మాట్లాడవ్ ఏంటి? మంచి రోజులు కావు, వద్దంటే వినకుండా నువ్వే బయలుదేరమన్నావ్. ఇప్పుడు చూడు ఏదీ కాని చోటే ఇరుక్కుపోయాం. ఇదంతా నీవల్ల. అదిగో మధ్యలో మనల్ని తప్పుతోవ పట్టించిన వాడి వల్ల వచ్చింది.

అరవింద ఇప్పుడు అవన్నీ అనుకుని ఉపయోగిం లేదు. ముందు మనం ఎక్కడి నుంచి నది దాటే మార్గం ఆలోచించాలి, వచ్చిన మార్గంలోనే వెనక్కి వెళ్దాం అన్నా అడవుల్లో చిక్కుకుపోతాం. మనకి నదిని దాటడం ఒక్కటే మార్గం. జయంతుడు నిశ్చయంగా చెప్పాడు.

ఎట్లా మనిద్దరికీ ఈతరాదాయె. మళ్ళీ అరవిందుడు నస మొదలు పెట్టాడు. జయంతుడు పరిసరాలను పరిశీలించాడు. ఎండిపోయి నేలకు వాలిన చెట్టు ఒకటి కనిపించింది. కాస్త దూరంలో మనదేలే నా రాళ్లు రెండు, మూడు కనిపించాయి. దీక్షగా కూర్చున్నాడు. రెండు మూడు గంటల్లో కత్తి మొనలాంటి రాళ్లతో ఆ చెట్టుకొమ్మని తెప్పలాగా మార్చగలిగాడు అరవిందుడు. ఆశ్చర్యంగా చూస్తున్నాడు. తెప్ప సిద్ధమైంది. ఇద్దరూ క్షేమంగా నదిని దాటగలిగారు. ఇది కథ, మామూలు కథే కదా! దీనిలో మనం ఏం తెలుసుకోగలమో చూద్దాం.

నిత్యజీవితంలో చాలాసార్లు మనకి అనుకొని నదులు ఎదురవుతాయి, ఎవరి తప్పులో మనల్ని అక్కడికి తీసుకువెళ్తాయి. లేదా మనం చేసిన పొరపాట్లే మనల్ని అలాంటి అగ్ని పరీక్షలకు గురిచేస్తాయి. అలాంటప్పుడు అరవిందుడి లాగా గతాన్ని తిట్టుకుంటూ కూర్చునే వాళ్ళు కొందరైతే జయంతుడిలాగా పరిష్కారం ఆలోచించి సమస్య నుంచి బయట పడే వాళ్ళు మరికొందరు సమస్యలు ఎదురైనప్పుడు గతం కంటే భవిష్యత్తు గురించి ఆలోచనలన్నింటినీ కేంద్రీకరించాలని అనుభవజ్ఞుల సలహా. జరిగిపోయిన సంఘటనల గురించి తిట్టుకుంటూ కూర్చుంటే మన శక్తి అంతా ప్రతికూలాత్మకంగా మిగిలిపోతుంది. ముందు పరిష్కారం కావాలి కదా? అందుకని పరిష్కారం గురించి వివిధ మార్గాల గురించి ఆలోచించగలిగితే అనుకోకుండా ఎదురైన నదిని దాటే తెప్పలని తయారు చేసుకోగలవు. సమస్య నుంచి బయటపడ్డాక తీరిగ్గా విశ్లేషించుకొని అసలు ఈ సమస్య ఎందుకు వచ్చింది? ఎవరి వల్ల వచ్చింది? ఇకముందు అది రాకుండా ఎలా చూసుకోవాలో ఆలోచించి, తదుపరి కార్యాచరణ రూపొందించుకోవాలి. తన శక్తి యుక్తులన్నీ పాజిటివ్ ఎనర్జీగా మలచుకున్న వాడే విజేత కాగలడు ఇది చరిత్ర చెప్పే సత్యం.

70.మనం మనంగా మిగులుదాం..!

‘అమ్మా, నాకు అసలు చదవబుద్ధి కావడం లేదు’. ఎనిమిదో తరగతి చదువుతున్న చందు ఇంటికి రావడంతోనే పుస్తకాల సంచి విసిరి కొట్టాడు. చందూ పాఠాలు అర్థం కావట్లేదా ట్యూషన్కి వెళ్తావా? అయినా గత పరీక్ష వరకూ మార్కులు బాగానే వస్తున్నాయి కదా! అనునయిస్తూ అడిగింది చందు తల్లి. అన్నీ అర్థమవుతున్నాయి అమ్మా, మార్కులు కూడా బాగానే వస్తున్నాయి. కానీ ఆ భాస్కర మాస్టారే.

ఏమైంది, ఆయనతో? ఏమైనా అన్నారా? ఏమీ అనలేదు. అదే నా బాధ. నాకెప్పుడూ ఫస్ట్ మార్కులు వస్తున్నాయా? అయినా నన్ను మెచ్చుకోకుండా ఎప్పుడూ గారి అబ్బాయి శేఖర్ గాడిని మెచ్చుకుంటారు. వాడు ఏ కొంచెం చేసినా క్లాసులో ఆకాశానికి ఎత్తేసినట్లు అందరి ముందు పొగిడేస్తారు నన్ను గుర్తించరు. అందుకే అసలు నాకు చదవబుద్ధి కావడం లేదు.

చందు, నీకు మంచి మార్కులు వస్తుంటే బాగుపడేది నువ్వా? భాస్కర మాస్టారా? నేనేమి అనుకోను. మరి భాస్కర్ మాస్టర్ మెచ్చుకోకపోతే నీకు మార్కులు తగ్గుతాయా? లేదు.

మరి ఆయన మీద అలిగి నువ్వు చదువు మీద శ్రద్ధ తగ్గిస్తే ఎవరికి నష్టం? నాకే నష్టం. చందూస్వరంలో ఆలోచన కనపడుతోంది. నీ భవిష్యత్తు కోసం నువ్వు చదవాలి, మీ మాస్టారు నిన్ను మెచ్చుకోకపోవడం వల్ల నీకు వచ్చే నాలెడ్జి ఏమాత్రం తగ్గదు. నీకు వచ్చే మంచి ర్యాంకు నిన్ను ముందుకు నడిపిస్తుంది. కష్టపడి చదవడం నీ కర్తవ్యం. నీకోసం నువ్వు చదవాలి - అన్న విషయం గుర్తుంచుకో. ఎదుటి వాళ్ళ నుంచి వచ్చే మెప్పులు, పొగడ్తలు నీ ప్రాథమిక కర్తవ్యాన్ని పక్కకు నెట్టకూడదు. ఇవి అమ్మ చెప్పిన మాటలు. ఆ మాటల్లో నిజం చందుకి కొంచెం కొంచెంగా తెలుస్తోంది.

మనకు చాలాసార్లు చందుకి ఎదురైన పరిస్థితులే ఎదురవుతుంటాయి. విద్యార్థి దశలోనూ, ఉద్యోగం చేసేటప్పుడు, బయట పదిమందితో కలిసి పనిచేసేటప్పుడు, మనం సాధించాం అనుకున్నప్పుడు, మనకి తగినంత గుర్తింపు రావడం లేదని, ఎవరో మనల్ని పొగడడం లేదని అనిపిస్తుంది. అలాంటి భావన మన క్రమశిక్షణను, అంకితభావాన్ని, కష్టించే మనస్తత్వాన్ని ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది ఖచ్చితంగా ఆలోచించి తీరాల్సిన విషయం. మన కర్తవ్యం మంచి పనులు ఇతరుల ప్రశంసల కోసం నిరీక్షించకూడదు. వ్యక్తిత్వాన్ని ప్రతిబింబించే, నిర్ధారించే సుగుణాలు పొగడ్తల కోసం ఎదురు చూడరాదు. అప్పుడే మనం మనంగా మిగులుతాం. లక్ష్యం కోసం సాగే మన ప్రయాణం నిరాటకంగా సాగే అవకాశాలు ఎక్కువ.

71.మాటే మంత్రము

‘మాటే మంత్రము’ అన్నాడు ఒక సినీ కవి. ఆయన అన్న సందర్భం ఏదైనా నిజంగా మన జీవితంలో మన మాటే మంత్రం: వరాలు ఇచ్చేది, శాపం పెట్టేది కూడా మన మాట మాత్రమే.

పెద్దలు చెప్తారు నీ మాట నీకున్న విలువైన ధనం. దాన్ని ఎలా వాడుకుంటావో దానిమీద నీ విజయాలు ఆధారపడి ఉంటాయి. మనకీ బాహ్య ప్రపంచానికి మధ్య వారధి నిర్మించడంలో మనం మాట్లాడే మాటలు ప్రధాన పాత్ర వహిస్తాయి. మాట మంచితనం పదిమందిని దగ్గరగా చేరిస్తే, మాటల్లో పెళుసుదనం ఒక్కొక్కరినీ దూరం చేస్తుంది. మనసులోనే భావం పెద్దాయన ద్వారా బయటికి వస్తే ఆ మాటల్లో నిజాయితీ కనిపిస్తుంది. నిజాయితీగల సంభాషణ మనుషుల మధ్య బంధాలను దృఢపరుస్తుంది. కాలు జారినా తీసుకోవచ్చు కానీ నోరు జారితే తీసుకోలేం అన్నది పెద్దల మాట. ఆవేశంలో ఏదో మాట అనేస్తే మళ్లీ వెనక్కి తీసుకోవడానికి ‘సారీ’ అనొచ్చు. కానీ ఆ అనాలోచిత మాటలకు బాధపడిన వాళ్లు మామూలు స్థితికి రావడానికి చాలా సమయం పడుతుంది. వేలు నీదని కన్ను నీదనీ పొడుచుకుంటే రాదా రక్తం - అన్నారొకచోట ఆత్రేయ.

నా మనసు, నా భావాలు, నానోరు, నా మాటలు, ఎదుటి వాళ్ల గురించి నేను ఎందుకు అంత ఆలోచించాలి అనుకునే వాళ్ళను చాలా మందిని చూస్తూ ఉంటాం. వాళ్ళ మాటలతో వ్యాపించే ప్రతికూల వాతావరణ ప్రభావం ఏదో ఒక సమయంలో వాళ్ళకి ఎదురు తిరుగుతుంది. కొంచెం అటు-ఇటు, వెనక-ముందు అంతే. మాటలతో కొత్త స్నేహాలను సృష్టించుకోవచ్చు. ఉన్న సంబంధాలను జీవితాంతం నిలుపుకోవచ్చు. అదే మాటతో సంవత్సరాల తరబడి పెంచుకున్న బంధాలను ఒక్క క్షణంలో తుంచుకోవచ్చు. నేనే రాజు, నేనే మంత్రి అనుకుంటూ ఏకాకిగా మిగిలిపోవచ్చు. కఠినమైన మాట మాట్లాడాల్సి వచ్చినప్పుడు ఇదే మాట ఎదుట వాళ్ళు మనల్ని అంటే మనం ఎలా తీసుకుంటాం! అని ఒక్క నిమిషం ఆలోచించగలిగితే మన మాటల మీద మనకి నియంత్రణ వస్తుంది. ఆవేశం, కోపం, ద్వేషం, అసూయ లాంటి ప్రతికూల భావాలే మనసుని కలుషితం చేస్తాయి. మాటల్ని వక్రీకరిస్తాయి, సవ్యమైన సంభాషణలతో మంచితనాలు నిలుపుకోవడానికి, మంచితనాన్ని పంచడానికి నేర్చుకోవడమే ఉత్తమ మార్గం.

72.మనల్ని మనం గౌరవించుకుందాం..!

ఎవరైనా గోపాలు మీ అబ్బాయి బాగా చదువుతాడట కదా ఐటీ లో కూడా సీటు గ్యారెంటీ అంటున్నారు. ఆ ఏం చదవడం అండి, వాడికి బద్దకం ఎక్కువ. ఏదో చదువుతాడు కానీ ఒక పద్ధతి లేదు.

మీ అమ్మాయి చాలా బాగా పాడుతుంది అంట కదా? రియాలిటీ షోకు కూడా వెళ్లొచ్చిందట.
ఆ దాని బొంద ఏదో కూని రాగాలు తీస్తుంది.
అవును మీకు నెలకి లక్ష, లక్షన్నరు జీతం అంట కదా.
ఏం జీతం అండీ మా బాసుగారు తెగ ఏడిపిస్తూ ఉంటాడు.

ఇలాంటి గోపాలములు మనకు చాలామంది తారస పడుతుంటారు వాళ్ళ మీద వాళ్ళకి వాళ్ళు చేసే పని మీద, వాళ్ళ కుటుంబ సభ్యుల మీద, ప్రేమ, అభిమానం, నమ్మకం, విలువల గుర్తింపు ఉండవు. ఇలాంటి వాళ్లకి ఎన్ని ఉన్నా అభిమానించే వాళ్ళు తక్కువగా ఉంటారు. ఎందుకంటే ఎప్పుడు పలకరించినా నీరసం నిరాసక్తతతో నెగిటివ్ మాటలు. పెద్దలు అంటారు. పక్క వాళ్ళు నిన్ను ప్రేమించాలి అనుకుంటే ముందుగా నిన్ను నువ్వు ప్రేమించడం నేర్చుకో అని. నిన్ను నువ్వు ప్రేమించు అంటే గుడ్డిగా అన్నిటినీ సమర్థించమని అర్థం కాదు, నిన్ను నువ్వు చేసే వృత్తిని, నీ కుటుంబ సభ్యులను, అభిమానించడం, విలువనివ్వడం నేర్చుకోవాలి. పొరపాట్లు ఉంటే సరిచేసుకునే ముందుకెళ్లాలి. కానీ అందరి ముందు మనల్ని మనం తేలిక చేసుకోవడం మంచిది కాదు. మన గురించి, మనవాళ్ళ గురించీ ఏదో ఒక లోపం గురించీ పదిమందికి చెప్పారనుకోండి. ఈ ప్రపంచంలో ఏ సమస్య శాశ్వతం కాదు కదా! ఎప్పటికైనా పరిష్కారమవుతుంది. ఆ లోపు మళ్లా అందరి దగ్గరికి వెళ్లి ‘అవునండి ఆరోజు మా అబ్బాయి గురించి అలా చెప్పాను, కానీ వాడు ఇప్పుడు మారాడండి - అని చెప్పలేరు కదా! ఒకవేళ చెప్పినా నెగిటివ్ మాటలు చెవికెక్కినంతగా పాజిటివ్ మాటలు మనసుకి ఎక్కడం కష్టం. అందుకే మిమ్మల్ని మీరు అభిమానించడం అనే కళను అభ్యసించండి. మిమ్మల్ని, మీ వృత్తిని, మీ వాళ్ళని మీ స్నేహితులని నా అనుకున్న దేనినీ పదిమంది సమక్షంలో తక్కువ చేసి మాట్లాడకండి. స్వాభిమానం ఉన్నప్పుడు ప్రతికూల భావాలు పలచబడతాయి. పదిమందీ దగ్గరకు చేరతారు.

73.మనమూ మేజిక్ చెయ్యొచ్చు

అనుకున్న పని ఆశించిన సమయానికి జరగలేదు, నిరాశ.

నచ్చని మనిషి ఎప్పుడూ వదిలిపెట్టకుండా బోర్ కొడుతుంటాడు, చిరాకు.

ఎదురుచూస్తున్న మన బస్సు/ రైలు ఇంకా రాలేదు, విసుగు.

పిల్లలు, స్నేహితులు చెప్పినట్లు చేయలేదు, కోపం.

ఎప్పుడో జరిగిపోయిన చెడ్డ సంఘటన గుర్తొస్తోంది, బాధ.

నిరాశ, చిరాకు, విసుగు, కోపం, బాధ ఇలాంటి భావాలు ఎన్నో! అన్నీ ప్రతికూలభావాలే. పరిసరాలను చిందరవందర చేస్తాయి. వర్తమానాన్ని అతలాకుతలం చేస్తాయి. మనకు తెలియకుండానే మనశక్తిని హరి చేస్తాయి. మనతోపాటు చుట్టుపక్కల ఉన్న వాళ్ళందరికీ నెగిటివ్ ఎనర్జీ పంచుతాయి. ఇలాంటి ప్రతికూల భావాలన్నింటికీ పరిస్థితులు, ఎదుటివాళ్లు, మన నియంత్రణలో లేని సంఘటనలు, కారణమా? అలా అనుకోబట్టే అందరి మీద, అన్నింటి మీద విరుచుకుపడుతుంటాం. ఈ నెగిటివ్ ఫీలింగ్స్ వల్ల మనల్ని మనమే దహించుకుంటున్నాము. కాని ఇది తెలుసుకోలేం కాబట్టి వాటికి లొంగిపోతుంటాం. ప్రతికూల భావాలను అనుకూల భావాలుగా మార్చుకునే శక్తి మ్యాజిక్ మనలోనే ఉందని తెలుసుకుని, అభ్యసించి, అనుసరిస్తే మనల్ని మనం కాపాడుకోవడమే కాదు, మన పరిసరాలను కూడా తేజోమయం చేయగలం. ఇదేమిటి ప్రతికూల భావాలను అనుకూల భావాలుగా మనకు మనమే మార్చుకోగలమా? ఎలాగో చూద్దాం. అనుకున్న పని ఆశించిన సమయానికి జరగడం లేదు, ఇది ఒక సవాల్ కదా! ఎక్కడ తప్పు జరిగిందో విశ్లేషిద్దాం. పొరపాటు పునరావృతం కాకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకుందాం. నచ్చని మనిషి ఎప్పుడూ వదిలిపెట్టకుండా బోర్ కొడుతుంటాడు. అదే కదా. ఏదో పాపం. అదా తన బలహీనత అతను నచ్చలేదనుకోవటం మన బలహీనతేమో! బలహీనతల్ని క్షమించగలగడమే మన బలానికి నిదర్శనం. ఎదురుచూస్తున్న మనిషి, బస్సు, రైలు ఇంకా రాలేదు అనుకోకుండా దొరికిన అదనపు సమయాన్ని ప్రయోజనకరంగా వాడుకోవచ్చేమో? మనం చేయాల్సిన పనులను ఈ సమయంలో సమీక్షించుకోవడం, పరిసరాలను గమనించి కొత్త విషయాలు పరిశీలిస్తే ఈ సమయం సద్వినియోగం అవుతుంది కదా.

పిల్లలు, స్నేహితులు చెప్పినట్లు చేయటం లేదు. సహనం లేకపోవడం మన లోపం కాదా? వాళ్లు మన మాట ఎందుకు వినలేదో తెలుసుకొని, అర్థం చేసుకొని, వాళ్ళతో చర్చిస్తే ఇద్దరికీ నచ్చే పరిష్కారం దొరకవచ్చు కదా!

ఎప్పుడో జరిగిపోయిన చెడ్డ సంఘటన గుర్తొస్తోంది. సరే గతంలో మంచి సంఘటనలు కూడా జరిగాయి కదా! మనల్ని ఎందరో మెచ్చుకున్న మన శక్తి సామర్థ్యాలను పదిమందీ ప్రశ్నించిన జ్ఞాపకాల ముందుకు తీసుకొస్తే మనసుకి మరింత ఉల్లాసం కలుగుతుంది. ఇట్లాంటి ఉదాహరణలు ఎన్నయినా చెప్పుకోవచ్చు. ప్రతికూల భావం బాధిస్తున్న ప్రతిసారీ దాన్ని అనుకూలభావంగా మార్చుకోగలం. ఆ దిశలో ప్రయత్నం చేయడమే ప్రతిసారీ పెంచుకోగలిగిన బలం.

కౌముది కిరణాలు- 66

74.అపార్థాల వలయాలు

కొన్ని దశాబ్దాల క్రిందటయితే మనుషుల మధ్య సంభాషణ సాధనాలు చాలా తక్కువగా ఉండేవి. ఎదురుపడినప్పుడు మాట్లాడుకోవడం, మహా అయితే ఉత్తరాలు రాసుకోవడం, మరి విలాసవంతమైన సంభాషణ సాధనం టెలిఫోన్. గత మూడు దశాబ్దాల్లో సాంకేతిక రంగం తెచ్చిన విప్లవాత్మక మార్పులు సమాచార సాధనాల మీద, సంభాషణ ప్రత్యామ్నాయాల మీద కూడా ఎంతో ప్రభావాన్ని చూపించాయి.

ఈరోజుల్లో ఇద్దరు మనుషులు మాట్లాడుకోవాలంటే ప్రత్యామ్నాయాలు,, ఎస్.ఎం.ఎస్., ఈమెయిల్, చాటింగ్,, వాట్సప్, ఫేస్ టైం, వీడియో .... ఇంకా ఇంకా ఇవేవీ లేనప్పుడు సంభాషణపరంగా అపార్ధాలు కూడా చాలా తక్కువ ఉండేవి. మహా అయితే ఎందుకలా మాట్లాడావు, అవును నా కిందట ఉత్తరానికి నువ్వు జవాబులు రాయలేదే! అంతే మరి ఇప్పుడు ప్రసార సాధనాలు పెరగడంతో పాటు అపార్ధాలకు అవకాశాలు కూడా పెరిగిపోయాయి. నేను ఈ మెయిల్ ఇచ్చి వారం అయింది, నువ్వు రిప్లై ఇవ్వకపోయే సరికి నామీద కోపం వచ్చిందేమో అనుకుంటున్నాలే. ఒక్క నిమిషం ఆగు, ఇక్కడ జంక్ మెయిల్ బాక్స్ లోకి వెళ్లిపోయింది. అవునా? సారీ, నేను అనవసరంగా అపార్థం చేసుకున్న ఒక సంఘటన ఇది. దీన్ని తిరగేసి చూస్తే ఏదో మెయిల్లో పంపించమని అడుగుతారు. మనం అలాగే చేస్తాం. అందుకున్న వాళ్లు ఆ విషయం తెలియజేయరు. వాళ్ళకు అందిందో లేదో సందేహం అలానే మనలో ఉంటుంది. ఈ మెయిల్ అంటే హలో అనడం లాంటిదని వ్రాసిన వాళ్ళకి కనీసం అందినట్లు తెలియజేస్తే ఒక ప్రోటోకాల్ పూర్తవుతుంది. ఈ అలవాటు వల్ల మరికొన్ని అపార్థాలు తగ్గుతాయి. 100 మందికి 200 మందికి నా ఫోటోలు చూడండవో అనో, ఇంకోకటో విషయం దండోరా వేసి, ఒక్కొక్కళ్ళ దగ్గర నుంచి సమాధానం రాలేదని ఎదురు చూడటం నిరాశ హేతువు. సెల్ఫోన్ విషయంలో కూడా ఇవే అపోహలు. వాయిస్ మెసేజ్ పెట్టడం, సమాధానం రాకపోతే కోపం రావడం. అవతల ఏదో పొరపాటు వల్ల వాయిస్ మెయిల్ తుడిచిపెట్టుకుపోయిందేమో అని కూడా ఆలోచించరు. ఇది ఒక అపార్ధాల వలయం. విషయానికి వస్తే ఒక పూర్తి మానసిక విశ్లేషణ గ్రంథం రాయవచ్చునేమో! అవునులే, మేమెందుకు కనిపిస్తాం?

నువ్వు అందరి ఫోటోలకి కామెంట్లు రాస్తావు. మా చంటిగాడు పాకుతున్నాడని మెసేజ్ పెడితే కనీసం నువ్వు లైక్ కూడా పెట్టలేదు. అవునా? అసలు రెండు రోజులు ఫేస్బుక్లో లేను. బహుశా నీ మెసేజ్ కిందకి వెళ్ళిపోయి ఉంటుంది. అంతేలెండి, మీకు వెయ్యి మంది ఫ్రెండ్స్ ఉన్నారుగా? మేము ఎక్కడ కనిపిస్తాం? అయ్యో ఎందుకండీ అంత నిష్టూరం వేస్తారు? చాట్ చేస్తుంటే హఠాత్తుగా లాగౌట్ అయిపోయారు మరీ అంత గౌరవం లేకుండా.

అదా అప్పుడు కరెంటు పోయిద్దండీ, లాప్టాప్ షెడ్డౌన్ అయిపోయింది.

ఇవి కొన్ని సంఘటనలు, సమాచార సాధనాల్లో ఎన్ని వైవిధ్యాలు వచ్చాయో, అవగాహన లోపాల్లో కూడా అన్ని వైవిధ్యాలు వచ్చాయని ఒక విశ్లేషణలో తెలియదు. అప్పుడైనా, ఇప్పుడైనా, ఎప్పుడైనా అపార్థాలకు కారణాన్ని ఒక దృష్టితోనే ఆలోచించడం ఎదుటి వ్యక్తి కోణంలో ఒక్క నిమిషం ఆలోచించి (బెనిఫిట్ ఆఫ్ డౌట్)కి స్థానం ఇవ్వకపోవడం కావచ్చు, కాకపోవచ్చు. జీవనశైలుల్లో వేగం పెరిగిపోయింది. వ్యక్తిగత సమస్యలు పెరిగిపోయాయి. మన సందేశానికి అవతలి వ్యక్తి నుంచి స్పందన లేదా? మనం ఆశిస్తున్న స్పందన ప్రాధాన్యత ఎంతో ఒకసారి ఆలోచించుకొని మరొకసారి ఆ స్పందన కోసం ప్రయత్నించడంలో తప్పులేదేమో? ఒకవేళ ఆ స్పందన ప్రాధాన్యత లేనిదైతే మర్చిపోవచ్చు

కదా? అవతల నుంచి సమాధానం రాకపోవడం వల్ల ఫీల్ అవుతున్నాము అంటే అవతల వ్యక్తి మీద అభిమానం ఉందనే కదా అర్థం. అలాంటప్పుడు ఇంకోసారి మనమే పలకరిస్తే ఏం పోయింది? మంచితనం మిగులుతుంది, స్నేహభావం పెరుగుతుంది, అంతే కదా? ఎదుటివారి కోణంలో ఆలోచించడం అలవాటు చేసుకొండి. కొంచెం సహనం, కొంచెం శాంతం పెంచుకుంటే సంభాషణల్లో అపార్థాలకు తావుండదు, పరిచయాలకి స్నేహాలకి విలువ పెరుగుతుంది. ఇదీ అనుభవజ్ఞుల సలహానే.

75.ఏమిటి ? ఎక్కడ ? ఎందుకు ? ఎవరు? ఎలా?

దాదాపు 30 ఏళ్ళ క్రిందట నా వ్యక్తిగత జీవితంలో జరిగిన ఒక సంఘటన చెప్తాను . అప్పట్లో నేను హైదరాబాదులో ఒక ప్రభుత్వ రంగ సంస్థలో పని చేస్తూ ఉండేవాడిని . ఒకరోజు మా మిత్రుడు ఒకతను వాళ్ళ అమ్మాయిని నా దగ్గర తీసుకొచ్చాడు . మా అమ్మాయి టెన్త్ క్లాస్ తప్పింది , లెక్కలు ఏమి అర్థం కావట్లేదు అంటుంది . మీరు ఏమైనా చెబుతారా ? అని నాకు ఆశ్చర్యం వేసింది నేను టెన్ క్లాస్ చదివి ఎన్నో సంవత్సరాలు అయిపోయింది . నేను ఎవరికీ పాఠాలు చెప్పలేదు . అసలు నేను పాఠాలు చెప్తాను అని నీకు ఎలా అనిపించింది ? అదే అడిగానని ఆయన ఏమోనండి అదేమో నాకు తెలీదు . కానీ మీతో మాట్లాడుతున్నప్పుడు ఏ విషయమైనా చాలా స్పష్టంగా చెబుతారు . అందుకని మీ దగ్గరకు తీసుకొచ్చాను , అన్నాడు .

లేదంటే నేనేదో కవితలు , నాటకాలు రాసుకుంటున్నాను . నాకు ఇప్పుడు ఖాళీ లేదు , అన్నాను . కానీ నన్ను వదలకుండా ఒక వారం రోజుల పాటు వచ్చి ఎట్లాగైతేనేం చివరికి నన్ను ఒప్పించారు . ఆ విధంగా వాళ్ళ అమ్మాయికి టెన్ క్లాస్ లెక్కలు చెప్పడం ప్రారంభించాను . మొదటి పాఠం ట్రిగ్నామెట్రి నేనెలా చదువుకున్నానో అలాగే నేను చెప్పడం ప్రారంభించాను . ఎలాగా సైన్ , కాస్ , టాన్ వాటి డెఫినిషన్స్ చెప్పేసి ఇంకా లెక్కలు ఇచ్చి ఎలాగా సాల్వ్ చేయాలో చెప్పాను . అమ్మాయికి ఏం అర్థం కాలేదు . ఆ అమ్మాయికి ఎందుకు అర్థం కావట్లేదో నాకు అర్థం కావట్లేదు . ఒక రెండు మూడు రోజుల తర్వాత ఇలా కాదు , సరే , పాఠం చెప్పే విధానం మార్చాను . సరే అమ్మా , ఆ ఫార్ములాని పక్కన పెట్టేసి అసలు ట్రిగ్నోమెట్రీ అంటే ఏమిటి ? వాట్ అనే విషయంతో మొదలుపెట్టి దానిని ఎక్కడ వాడతారు ? వేర్ ఎందుకు వాడతారు ? వై ఇలాంటి విషయాలన్నీ ఉదాహరణలతో ఒక కథలాగా చెప్పాను ఒకరోజు . అంతే ఆరోజు అసలు సైన్ , కాస్ , టాన్ చెప్పలేదు . దాని తర్వాత మరో రోజు ఈ సైను కాసు టాను వగైరా సూత్రాలు చెబుతూ ప్రతిసారి కూడా అవి నిత్యజీవితంలో ఎలా ఉపయోగపడతాయో వివరించడం మొదలుపెట్టాను . వెంటనే ఆ అమ్మాయికి పూర్తిగా అర్థమయిపోయిందని చెప్పను కానీ చాలా మార్పు కనిపించింది . నాకూ ఏదో సులభ మార్గం దొరికినట్లు అనిపించింది . ఆ తర్వాత ప్రతి పాఠానికి ముందుగా వాట్ , వేర్ , వై ఇలాంటివన్నీ అయ్యాక అప్పుడు హౌ భాగానికి వెళ్ళేవాడిని . త్వరలోనే మంచి ఫలితం కనిపించింది . రెండు నెలల్లో అమ్మాయి సప్లిమెంటరీలో పాస్ అవ్వడమే కాకుండా మా మిత్రుడు వచ్చి మరో ఇద్దరిని తీసుకొచ్చి 'ఇదిగో వీళ్ళను కూడా మార్చి పరీక్షలకు ప్రిపేర్ చేయించండి ' మీకు ఎప్పుడు ఖాళీ ఉంటే అప్పుడు వస్తారు అని ఇద్దరిని అప్పజెప్పి వెళ్ళాడు . అలా మొదలైన శిష్య బోధన తర్వాత పది సంవత్సరాలు కొనసాగింది . వందలాది మంది నా దగ్గర చదువుకున్నారు . అదంతా వేరే విషయం . ఏ సబ్జెక్ట్ అయినా సరే . మ్యాథ్స్ , ఫిజిక్స్ , కెమిస్ట్రీ , బయాలజీ, కంప్యూటర్ సైన్స్ ఏదైనా సరే ప్రతిపాఠానికి 'డబ్ల్యూ ' చిట్కా బాగా పనిచేస్తుంది . చెప్పదలుచుకున్న అంశాన్ని బట్టి వరస మారుతుంది . అంతే తర్వాత ఇదే సూత్రం వృత్తిజీవితంలో బృందానికి ప్రజెంటేషన్ ఇచ్చేటప్పుడు కూడా ఉపయోగపడింది. ఇప్పుడంటే అన్నీ తెలిసిపోయాక ఏముంది దీంట్లో పెద్దరహస్యం అనిపిస్తుంది కాని అవి నేర్చుకునే క్రమంలో విశ్లేషించడం చాలా ఆసక్తిగా అనిపించింది . ఎదుటి వాళ్ళకి ఏ విషయాన్ని అయినా చెప్పాలంటే ఈ డబ్ల్యూ అన్నిటికీ వివరాలు చెబితే మొత్తం విషయాన్నంతా కూడా చెప్పినట్టే . అదే విషయం అనేక సందర్భాల్లో రుజువైంది . ఇప్పుడు ఎందుకు ప్రస్తావిస్తున్నానంటే ఇటీవల ఎక్కడో చదివాను ఈ డబ్ల్యూ ఉపయోగం కేవలం అంశాల వివరణకే కాక సమస్య పరిష్కారానికి కూడా పనికి వస్తుంది . ఎలాగంటే వ్యక్తిగత జీవితంలో , వృత్తిజీవితంలో ఏదైనా సమస్య ఎదురైనప్పుడు ముందుగా

అసలు సమస్య ఏమిటి? అనే దానిమీద ఒక స్పష్టత తెచ్చుకోవాలి. ఈ స్పష్టత లోపం వల్ల చాలాసార్లు సమస్య సాలిగూడు లాగా అనిపిస్తుంది క్లిష్టమౌతుంది. పరిష్కార మార్గం కనిపించదు.

ఏ సమస్యనైనా కొంచెం స్థిమితంగా వాట్, వేర్, వై, హు లాంటి కోణాల్లో విశ్లేషిస్తే స్పష్టత వస్తుంది. కొన్నిసార్లు ఈ స్పష్టత తెచ్చుకునే క్రమంలోనే పరిష్కారం కూడా దొరకవచ్చు, సాలెగూడు విడిపోవచ్చు. పరిష్కారానికై చేసే ప్రయత్నాలకు ఒక స్పష్టత కనిపిస్తుంది. సమస్యను బట్టి ఈ డబ్ల్యూ లలో అన్నింటినీ కానీ, కొన్నింటిని కానీ సందర్భానికి సరిపోయే వరుసలో విశ్లేషిస్తే మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి. జాగ్రత్తగా గమనిస్తే నా ప్రసంగాలు (టాక్ షోలు) చాలా బాగున్నాయి అనే సాక్ష్యంలో ప్రతిదాంట్లో కూడా ఈ డబ్ల్యూ ఒక వరుసలో కనిపిస్తూ ఉంటాయి. అందువల్ల వాట్, వేర్, వై, హు గుర్తు పెట్టుకోండి. ఇలాంటి వాటిని అవసరమైనప్పుడు, అవసరమైన వరుసలో వాడి విశ్లేసిస్తే సమస్యలకు పరిష్కారం దొరుకుతుంది. ఎదుటి వాళ్ళకి ఏ విషయాన్నయినా స్పష్టంగా, స్వచ్ఛంగా, అర్థమయ్యేలాగా చెప్పే అవకాశం అరిచేతిలోకి వస్తుంది.

76.ఈ పని రేపు చూసుకుందాంలే...!

గురువుగారు శిష్యుడికి మంచి అలవాట్ల గురించి చెబుతూ ‘రేపు చేయాల్సిన పని ఈరోజే చెయ్యి’ అంటే శిష్యుడు రేపు ఏం చేయాలండి! అని అడిగాడు. అది జోక్. గురువుగారు చెప్పింది ఏంటంటే సమయం ఉంది, వీలైనంత తొందరగా పనులు పూర్తి చేసుకో, అని.

రేపు చేయాల్సిన పనులు ఇవాళే పూర్తి చేయడం అలా ఉంచి దీనిని తిరగేసి అంటే ఇవ్వాళ చేయాల్సిన పనులు కూడా రేపటికి వాయిదా అలవాటు గురించి విశ్లేషించుకుందాం.

దీన్నే తాత్సారం చేయడం అంటారు. ఇదేదో చాలా చిన్న విషయం, మామూలు విషయమే కదా అనిపిస్తుంది. కానీ విజేతలను పరాజితులను విభజించుదాం. అనేక రకాలుగా ఈ తాత్సారం చేయడం, చేయాల్సిన పనుల్ని సకాలంలో చక్కబెట్టకుండా వాయిదా వేయడం అనే అలవాటు కూడా ఒకటి. ఈ అంశం మీద దశాబ్దాలుగా ఎన్నో శాస్త్రీయ పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి. అనేక విశ్లేషణ వ్యాసాలు కూడా వచ్చాయి. పియర్స్ స్టీల్ అనే ప్రొఫెసర్ గారైతే ఈ పనులు వాయిదా వేయడం అనే సబ్జెక్టు మీద తన పరిశోధన ఫలితాలు ఆధారంగా ఏకంగా 300 పేజీలు పైగా ఒక పుస్తకమే రాశారు. వందలాది ఉపన్యాసాలు ఇచ్చారు. ఆయన ప్రాముఖ్యత లేని అత్యవసరం కానీ పనులు వాయిదా వేసిన ‘కొన్నిసార్లు పర్వాలేదు ఏమో’ కానీ ముఖ్యమైన అత్యవసరమైన పనుల్ని వాయిదా వేసుకుంటూ వెళితే అపజయాన్ని కావాలని ఆహ్వానించడమే. అంతేకాదు, కొన్నిసార్లు అనూహ్య, భయంకర పరిణామాలను కూడా ఎదుర్కోవాల్సి రావచ్చు. అలవాటు ఉన్నవాళ్లు తమనే కాదు తమను నమ్ముకున్న వాళ్ళని కూడా నట్టేట్లో ముంచే పరిస్థితుల్ని కొని తెచ్చుకోవచ్చు. కొంతమంది ఇలా చేయడానికి అనేక కారణాలు ఉండొచ్చు. అందులో కొన్ని క్రమశిక్షణ లోపించడం, బద్ధకం, అలసత్వం, నిర్లక్ష్యం. నష్టం జరిగితే ఎవరో ఒకరు అండగా ఉంటారులే, అనుకునే ధోరణి. చేయాల్సిన పనుల పట్ల ఆసక్తి లేకపోవడం, చేయాలంటే మనసులో ఏదో తెలియని భయం, పనుల ప్రాధాన్యతను గుర్తించలేకపోవడం, నిర్ణయించుకోలేకపోవడం, ఆలోచనలు పక్కన పెట్టడం, సరైన నిర్ణయాలు తీసుకోలేకపోవడం, పలానా పనిలో విఫలం అవుతామేమో అన్న భయం, ఈ పని తొందరగా చేసేస్తే ఇంకా ఎక్కువ పనులు చేయాల్సి వస్తుంది ఏమోనని, అపసవ్య ఆలోచనల జాబితా ఇంకా ఇంకా పెరగవచ్చు. అయినా ప్రతి పనీ కచ్చితంగా ప్రణాళిక వేసుకుని పూర్తి చేయడం కంటే కాస్త వెసులుబాటుగా చేసే అలవాటు చేసుకుంటే మెదడుకు విశ్రాంతి దొరికి చురుకుగా పనిచేయగలము. ఈ కోణంలోనే శాస్త్రజ్ఞులు ఒక పరిశోధన చేశారు. ఒక్కో బృందంలో నలుగురు విద్యార్థులు ఉండే రెండు గ్రంథాలను తీసుకుని వాళ్ళకి మూడు నెలలకు సరిపడా అసైన్మెంటు ఇచ్చారు. ఒక బృందానికి గడువు పూర్తయ్యలాగా మీ ఇష్టం ఎప్పుడైనా పోస్ట్ చేయండి అని చెప్పారు.

మరో బృందానికి ఒక్కో నెలలో ఎంత పూర్తి చేయాలో ప్రణాళిక ఇచ్చారు. కేవలం ఒకసారి కాకుండా, రెండు మూడు సార్లు ఇలాంటి అధ్యయనం చేశాక తేలిన విషయం: రెండో బృందమే ఒక స్థిరమైన ప్రణాళికతో దాన్ని మార్గదర్శకంగా తీసుకొని నూరు శాతం ఫలితాలు సాధించగలిగారు. అరుదైన వ్యక్తులే అరుదైన సందర్భాలని మినహాయిస్తే సాధారణంగా ప్రణాళికాబద్ధంగా పనిచేయగలిగిన వాళ్ళు. సరైన సమయంలో అనుకున్న పనులను పూర్తి చేయగలరు, అని తేలింది.

పనులు వాయిదా వేసే అలవాటుని వదిలించుకోవాలంటే కొన్ని సూచనలు పాటించాలి. పనుల ప్రాధాన్యతను నిర్ణయించుకోవడం, భయం అనిపించే పనినే ముందుగా మొదలుపెడితే మొదట్లో కాస్త విఫలమైనా సఫలం కావచ్చు. ఒకసారి విజయం సాధించాక ఆత్మవిశ్వాసం రెట్టింపు

అవుతుంది. సుద్దాల అశోక్తేజ గారు అన్నట్లు రాబోయే విజయాన్ని పిడికిలిలో చూడాలి. పని పూర్తయ్యాక కలిగే ఆనందాన్ని, సంతృప్తిని ముందుగానే ఊహించి, ఆ ఊహను పనిచేస్తున్నంత సేపూ మనసులో నిలుపుకో గలగడం. అవసరమైనప్పుడు మొహమాటం లేకుండా మిత్రుల నుంచి సహాయం తీసుకోవడం, చేయాల్సిన పని పెద్ద కొండలా అనిపిస్తుంటే ఒక్కో అడుగుకి ఒక్కో మెట్టు సూత్రాన్ని పాటించి, నెమ్మది నెమ్మదిగా శిఖరాన్ని చేరే వ్యూహాన్ని పాటించడం, ఇవీ కొన్ని పరిష్కార మార్గాలు. చాలా విస్తృతమైన అంశాన్ని వీలైనంత క్లుప్తంగా చెప్పడానికి ప్రయత్నించాను. పూర్తి చేయాల్సిన పనుల్ని సకాలంలో వీలైతే ఇంకా ముందుగా పూర్తి చేయడమే విజేతల ముఖ్య లక్షణం అని గ్రహించి అమలు చేసేవారు విజయ శిఖరాలను అధిరోహిస్తారు.

77.కంప్యూటర్ కీస్ చెప్పే పాఠాలు

ఎదురులేకుండా సాగుతోంది అనుకున్న జీవితంలో ఒక్కోసారి హఠాత్తుగా ఏదో ఎదురు దెబ్బతో ఆగిపోతున్నట్లు అనిపిస్తుంది. అంతా హుషారుగా ఉంది అనుకునేంతలో ఏదో స్తబ్దత జీవితాన్ని చైతన్య రహితం చేస్తుంది. అన్ని సంఘటనలూ మన అదుపులో లేకపోయినా మనం నియంత్రించ గలిగిన కొన్ని ఆలోచనలు అలవాట్ల ద్వారా బ్రతుకు బండిని ఒక త్రోవలోకి తీసుకురావచ్చు అంటారు.

ఇవేవీ క్లిష్ణతరమైన సలహాలు కావు, అందుబాటులో లేని పరిష్కారాలు కావు. కొంచెం అభ్యాసం, కాస్త ఓరిమి, మరికొంత వివేచనలు కావలసిన ఇంధనాలు. ఎక్కడో చదివిన ఒక ఉపమానం మన నిత్య జీవితాలకు సరిగ్గా సరిపోతుందనిపించి చెప్తున్నాను. వివరాల్లోకి వెళితే కంప్యూటర్లను నిత్యం వాడే వారికి ఒక విషయం గుర్తుండే ఉంటుంది. ఏదైనా ప్రోగ్రామ్ సరిగా పనిచేయనప్పుడు, అనేక ప్రోగ్రాంలు కలిసి కంప్యూటర్ సామర్ధ్యాన్ని తగ్గించేసినప్పుడు, మరి ఎప్పుడైనా సరే కంప్యూటర్ మళ్ళా మన ఆధీనంలోకి రావాలంటే ముఖ్యంగా విండోస్

సిష్టం కంట్రోల్, ఆల్ట్, డిలీట్ మీటలను కలిపి నొక్కడం. తద్వారా కంప్యూటర్లో అంతర్గతంగా ఏమేం పనులు జరుగుతున్నాయో తెలిపే టాస్క్ మేనేజర్ వస్తుంది. అప్పుడు అవసరమైన లేదా ప్రతిస్పందించిన తొలగించడం ద్వారానో, ఒక్కొక్కసారి సిస్టం మళ్ళీ స్టార్ట్ చేయడం ద్వారానో పరిస్థితిని చక్కబరచవచ్చు. నిత్యజీవితంలో మనకి ఇబ్బందులు, కష్టాలు, చిరాకులు వచ్చినప్పుడు లేదా ఎప్పుడైనా సరే అనవసరమైన ఆలోచనలకు అడ్డుకట్ట వేయాలంటే మనలోనే, మనతోనే ఉన్న, కంట్రోల్ ఆల్ట్ డిలీట్ గుర్తించి సందర్భానుసారం వాడడం నేర్చుకుంటే పరిస్థితుల్ని ఒక కొలిక్కి తెచ్చుకునే అవకాశాలు ఎక్కువ ఉంటాయి.

సారాంశం: కంట్రోల్. మన జీవితాన్ని మనమే అదుపులోకి తెచ్చుకోవాలి. మన ఆలోచనలను మనమే నియంత్రించుకోవాలి. మనం చేసే పనులకు మనమే నూటికి నూరు శాతం బాధ్యత వహించాలి. మనకేం కావాలో స్పష్టత తెచ్చుకోవాలి. అనుకున్నవి అనుకున్నట్లు జరగనప్పుడు ప్రత్యామ్నాయాలు వెతకాలి. అడ్డు కూడా ఎదురయింది అని ప్రయాణం ఆగిపోకూడదు. కొత్తదారులు ఏమిటి? అని అన్వేషనే కొనసాగుతూ ఉండాలి. కలిసిరాని సందర్భాలన్నిటినీ మరో కొత్త కోణంలో విశ్లేషించడం అలవాటు చేసుకోవాలి. ప్రత్యామ్నాయాన్ని చాలా శక్తివంతమైన ఆచరణీయమైన ప్రక్రియగా గుర్తించడం విజేతల ముఖ్య లక్షణాలలో ఒకటి.

డిలీట్ విషయంలో కూడా చెప్పుకున్నాం. ప్రతికూలాత్మకమైన ఆలోచనలను తొలగించుకోవాలి. ప్రతిదానికీ ఎదుటివాళ్ళను, పరిస్థితులను నిందించడం మానుకోవాలి. నెగిటివిటీ నెమ్మది నెమ్మదిగా మనిషిని పనికిరాని వాడిగా చేసే స్లో పాయిజన్. దాన్ని పూర్తిగా మన ఆచరణలో నుంచి డిలీట్కి చెప్పే సూత్రం. కంట్రోల్+ఆల్ట్+డిలీట్ గుర్తుపెట్టుకుందాం, ప్రతిభావంతంగా ఉపయోగించుకుందాం.

78.మా అమ్మ మదర్ థెరిసా కాదా?

సరిగ్గా 17 సంవత్సరాల క్రిందట 2003 లో ఒకసారి ఇండియా వెళ్ళినప్పుడు ఒక సినీ దర్శకుడి కలుసుకోవడం జరిగింది. ఆయన రచయిత కూడా. ఆయన అప్పుడు నాతో చెప్పిన సంఘటన యధాతధంగా మీతో పంచుకుంటున్నాను. వేరే వ్యాఖ్యలు చెప్పను.

ఆయన ఒక ఫైర్ బ్రాండ్. మనసులో ఉన్నది చెప్పడానికి అసలు మొహమాట పడని మనస్తత్వం. దర్శకుడు సినిమా ఫంక్షన్కి ఈయన గెస్ట్గా పిలిచారట. ఆ నిర్వాహకులతో ఫైర్ బ్రాండ్ చెప్పారట. ఫంక్షన్కి పిలవకండి. ఎందుకంటే నేను హిప్పోక్రసీతో మాట్లాడలేను, మనసులో ఉన్న మాటే పైకి అనేస్తాను. చాలాసార్లు ఫంక్షన్కి వచ్చిన వాళ్ళు బాధపడిన సందర్భాలు ఉన్నాయి. అయినా సరే, వాళ్ళు బలవంతం చేయడంతో ఆ వెళ్లారట. ఒక యువ దర్శకుడి సినిమా ఆడియో రిలీజ్ ఫంక్షన్ అది.

విశ్వనాథ్ గారు మరొక ముఖ్య అతిథి. ఆ యువ దర్శకుడు మాట్లాడుతూ గారు ఈ ఫంక్షన్కి రావడం నా అదృష్టం. ఆయన ముందు మేమందరం పిపీలికాల్లాంటి వాళ్ళం. ఆయన తీసిన సినిమాలతో పోలిస్తే నేను తీసిన సినిమా చంద్రుడిలో మచ్చ లాంటిది, ఇలా ప్రసంగించారు. ఆ తర్వాత ప్రసంగం ఫైర్ బ్రాండ్ గారిది. ఆయన లేచి బాబూ, నువ్వు విశ్వనాథ్ గారిని పొగిడిన విధానం బాగుంది. నో డౌట్, విశ్వనాథ్ గారు ఇస్ గ్రేటెస్ట్ డైరెక్టర్ ఆఫ్ ఆల్ టైమ్స్. అయితే ఇంకో విషయం నువ్వు గుర్తు పెట్టుకోవాలి. ఒకరిని పొగిడే క్రమంలో నిన్ను నువ్వు అంతగా కించపరచుకోవాల్సిన అవసరం లేదు, నువ్వు తీసే సినిమా నీకు తప్పక నచ్చి ఉండాలి. నువ్వు తీసిన సినిమా నీకే చంద్రుడులో మచ్చలా కనిపిస్తుంటే ప్రేక్షకులకు ఎలా నచ్చుతుంది. మదర్ తెరిసా ఎన్నో మంచి పనులు చేసి ఎంతో పేరు తెచ్చుకున్నారు. మీ అమ్మగారు అంత పేరు తెచ్చుకోలేదని మీ అమ్మని తక్కువగా చూస్తావా? విశ్వనాధ్ గారి సినిమాలోని మదర్ తెరిసాతో పోలిస్తే నువ్వు తీసే సినిమాల్ని మీ అమ్మగారితో పోల్చుకో అని తన ప్రసంగాన్ని కొనసాగించారట.

79. పరీక్షలు .. పరీక్షలు ..!!

పరీక్షలు సమీపిస్తున్నాయి . వెంకట్రావు గుండెల్లో రైళ్లు పరుగులు పెడుతున్నాయి . ఈ పరీక్షల్లో సరిగా మార్కులు రాకపోతే అన్యువల్ పరీక్షలకు అనుమతించరు . చదివీ చదివీ చదివిందే మళ్ళీ చదివి కష్టపడ్డాడు . ఎలాగైతేనేం ఆస్ట్రేలియా ఎగ్జామ్స్ అయిపోయాయి. అమ్మయ్య అనుకున్నాడు . కాస్త ఊపిరి పీల్చుకునే అంతలో యాన్యువల్ పరీక్షలు వచ్చేసి మళ్ళీ అదే (టెన్షన్) కంగారు . ఏమవుతుందో? పొరపాటున ఫెయిల్ అయితే ఇంటర్మీడియట్ కి వెళ్ళేలేదు . అమ్మాయా టెన్ అయిపోయింది . మళ్ళీ ఇంటర్మీడియట్ పరీక్షలు . ఆపైన ఇంజనీరింగ్ పరీక్షలు సరే ఎలాగో డిగ్రీ చేతికి వచ్చేసింది . ఓకే . ఇంక పరీక్షలు రాసే అవసరం లేదు , అనుకున్నాడు అయినా మళ్ళీ తప్పలేదు ఎక్కడ ఉద్యోగానికి దరఖాస్తు చేసినా ఎంట్రన్స్ ఎగ్జామ్ అన్నారు . అబ్బా ఇంకా పరీక్షలా అని కుర్రాడు వెంకటరావుకు ఎలాగైతే ఉద్యోగం వచ్చింది . అదీ గవర్నమెంట్ ఉద్యోగం . ఇంకా సెటిల్ అయిపోయినట్లే . పరీక్షల పీడా వదిలింది అనుకుని , దీర్ఘంగా నిట్టూర్చాడు . మూడేళ్లకి ప్రమోషన్ కోసం మళ్లీ పరీక్షల ప్రయోగం తప్ప లేదు . అది అయిపోయిందనుకుంటే పిల్లల పరీక్షలు వచ్చాయి , వాళ్ళ పరీక్షల కోసం సన్నద్ధం చేయడంలో తను పరీక్షలు రాసినప్పుడు పడినంత టెన్షన్ పడ్డాడు . ఇది ఇలా ఉంటే ఉద్యోగంలో ఎన్నో సమస్యలు ! ఒక్కో సమస్య ఒక్కొక్క పరీక్షే ! రిటైర్ అయ్యేవరకు వాటిని ఎదుర్కొక తప్పలేదు . రిటైర్ అయ్యాక మనోళ్ళని కాన్వెంట్ కి తీసుకెళ్తా అనుకున్నాడు . పరీక్షలు ముగియడం ఉండదు .

అయితే క్లాస్ రూమ్ పరీక్షలు లేకపోతే జీవితంలో పరీక్షలు ఒకదాని తర్వాత ఒకటి మరొకటి అని తెలుసుకోవడానికి , సర్దుకోవడానికి జీవితకాలం పట్టింది . పరీక్షలు , సమస్యలు, ఎదురైనప్పుడు వాటిని ఎలా ఎదుర్కొంటామో ! ఫలితం ఏమవుతుందో ! అని కంగారు పడే బదులు వాటిలో ఉత్తీర్ణమయ్యే మార్గాలు గురించి పరిష్కరించుకుని విజయ సాధన విధానాలు ఆలోచించి శక్తియుక్తుల్ని కేంద్రీకరిస్తే సానుకూల ఫలితాలు సాధించే అవకాశాలు ఎక్కువ ఇదో అనేక అనుభవాలు చెబుతున్న పాఠం.

80.అయిదారేడుల పాపల్లారా..!

పాపం, పుణ్యం, ప్రపంచ మార్గం, కష్టం, సౌఖ్యం, శ్లేషార్ధాలు.

‘‘ఏమీ ఎరుగని పువ్వుల్లారా ఐదారేడుల పాపల్లారా, మెరుపు మెరిస్తే, వాన కురిస్తే, ఆకాశమున హరివిల్లు విరిస్తే అవి నీకే అని ఆనందించే కూర్రల్లారా’’ అని శ్రీశ్రీ వర్ణించాడు.

ఎదగడానికి ఎందుకురా తొందర? ఎదుట బ్రతుకంతా చిందర వందర. పెరిగి పెరిగి పిల్లలే పెద్దలవుతారు.

ఆ పెద్దలే మొక్కలయితే చిన్నబోదురు అని ఆరుద్ర వయసు పెరగడం వల్ల మనం ఏం కోల్పోతున్నామో చెప్పారు. పాలు గారు ప్రాయంలో నీలాగే ఉన్నాను, అని ఆత్రేయ గారు బాల్యంలోకి తొంగి చూడడంలోని పాత జ్ఞాపకాల అనుభూతికి పాట రూపం ఇచ్చారు.

ఆ మధ్యన ఇండియా వెళ్ళినప్పుడు ఒక ప్రముఖ దర్శకుడిని కలిసాను. మాటల మధ్యలో ఆయన చెప్పారు. నాకు ఆదర్శం పసిపిల్లలు, అనిశితంగా పరిశీలిస్తే తమకు తెలియకుండానే చిన్నపిల్లలు చేసే చాలాపనుల నుంచి మనం నేర్చుకోదగినవి ఎన్నో ఉన్నాయి, అనిపిస్తుంది. అడుగుల తడబాటుతో కిందపడిన ఏదో ఒకటి ఆసరా చేసుకునే లేచి నిలబడాలన్న ప్రయత్నం. ఆటపాటల్లో గిల్లికజ్జాలు తలెత్తినా వెంటనే మర్చిపోయి పక్క వాళ్ళతో చిరుతిళ్లు పంచుకునే సహనగుణం, అసూయ, ద్వేషం, లాంటి కల్మషాలు ఎరుగని చిరునవ్వులు, అవి చిందించే స్వచ్ఛత, కొత్త విషయాల ఆకలింపు చేసుకోవడంలో చురుకుదనం, అర్థంకాని దేనినైనా ప్రశ్నించి నేర్చుకోవాలి అన్న తపన, కోపంలో అమ్మ రెండు దెబ్బలు వేసినా మళ్ళీ ఆ ఒడిలోని వెచ్చదానాన్ని ఆశించే మచ్చలేని నమ్మకం, పసిప్రాయంలో కనిపించే ప్రతి గుణమూ పెద్దలకి పాఠమే అవుతుంది. వయసు పెరిగినా బాల్యంలో కనిపించే స్వచ్ఛతను నిలుపుకోగలిగితే కొన్ని సమస్యలకైనా పరిష్కారం కనిపిస్తుంది. అందుకే పసిపిల్లలే ఆదర్శం కావాలి. మనసు చికాకులు, గందరగోళాలు, కలవర పెడుతుంటే పసిపిల్లలను చూద్దాం, వాళ్లతో ఆడుకుందాం వాళ్ల నుంచి పాఠాలు నేర్చుకుందాం, కొంచెం సేపైనా సేద తీరుతాం.

81.గతానికి స్వాగతం

‘నిన్న మనకు లేదు, రేపు మనది కాదు నేడే నిజం, నేడే నిజం’ అని శ్రీశ్రీ గారు ఒక సినిమాలో పాత్ర పరంగా వ్రాశారు. నిజానికి నిన్న, రేపు, లేని నేడుకి విలువ ఉందా! చూద్దాం.

రేపు అందించే ఆశీర్వాదాన్ని ఎవరూ కాదనలేరు. నిన్నలోకి జారిపోయిన గతం గురించి ద్వందోపవాదాలు ఉన్నాయి. గతాన్ని గుర్తు పెట్టుకోవాలని కొందరు అంటే గతం గతః అనుకుని మర్చిపోవాలని కొందరు అంటారు. విశ్లేషించి చూస్తే రెండు వాదనల్లోనూ వాస్తవం ఉన్నదని విశదమవుతుంది. గతంలోని మంచిని ఎప్పుడూ గుర్తుపెట్టుకోవాలి. గతంలోని సంతోషకరమైన సందర్భాలు, విజయం సాధించిన సంఘటనలు, మన జీవితాలను కాంతిమయం చేసిన స్నేహాలు అన్నీ మనతో ఉండడం ఎంతైనా అవసరం. అవి ఇచ్చే ఉత్సాహప్రోత్సాహాలు మనల్ని ముందుకు నడిపిస్తాయి. ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందిస్తాయి. ఆశావాద దృక్పథంతో పురోగమించడానికీ దోహదం చేస్తాయి.

ఇంకా గతంలోని కష్టాలు, ఎదురైన ఇబ్బందులు, తగిలిన ఎదురుదెబ్బలు, విషయంలోనే మనిషి జాగ్రత్తగా ఉండాలి. అలాంటి వాటిని పదేపదే తలచుకొని బాధపడడంలో ఉపయోగం లేదు. అవి నేర్పిన గుణపాఠాలను మాత్రం మర్చిపోకూడదు. గతం నేర్పిన గుణపాఠాలే మరోసారి ప్రతికూల పరిస్థితుల్లోకి వెళ్లకుండా సహాయం చేస్తాయి. అంటే ఏ కోణం నుంచి చూసినా గతాన్ని గుర్తు పెట్టుకోవడం ఎంతైనా శ్రేయస్కరం. అందుకే డైరీలు, సమీక్షలు, సమాలోచనలు పునఃపరిశీలనలు, జ్ఞాపకాలు, స్మృతులు అన్నీ మనిషి వ్యక్తిత్వాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి అని మానసిక శాస్త్రజ్ఞుల తీర్మానం.

82.పక్కవారిని చూసి ఏమి నేర్చుకోవాలి?

ఓ చిన్న సంఘటన చెప్తాను. రైట్ గారంటే ఆ ఊర్లో అందరికీ గౌరవం, భయము, అన్నీను. సమస్యలను పరిష్కరించగలడు, అవసరమైతే సమస్యలను సృష్టించగలడు కూడా. పదవి, హోదా, ఏమీ లేకపోయినా ఆ ఊరికి మకుటం లేని మహారాజు రాయుడు గారు. ఓ సుముహూర్తాన వాళ్ళ అబ్బాయిని స్కూల్లో చేర్పించడానికి నిర్ణయించుకున్నారు.

ఆ విషయం తెలిసిన టీచర్లు ఒళ్ళు దగ్గర పెట్టుకొని అన్ని ఏర్పాట్లు చేశారు. అక్షరాభ్యాసం రోజు స్కూల్లో పిల్లలకి చాక్లెట్లు పంచడం అన్నీ అయ్యాయి. రాయుడు గారు వాళ్ళబ్బాయికి పాఠాలు చెప్పబోయే టీచర్ని పిలిచి ఓ విషయం చెప్పారు. చూడండి మాస్టారు, మా వాడి పక్కన బొత్తిగా చదువు రాని వాడిని కూర్చోబెట్టండి’.

అదేమిటి రాయుడు గారూ, అందరూ బాగా చదివే వాళ్ళ పక్కన కూర్చోబెట్టమంటారు కదా! మరి మీరేమిటి ఇలా అన్నారు. రాయుడు గారు చెప్పారు ‘‘పంతులూ నువ్వు అడిగావు కాబట్టి చెబుతున్నా విషయం ఏమిటంటే బాగా చదివేవాళ్ళ పక్కనుంటే మావాడు ఏమాత్రం సరిగా లేకపోయినా పక్కవాడితో పోల్చి మా వాడిని మీరు దండిస్తారు. దానికంటే చదువు రాని వాడి పక్కన ఉన్నాడు అనుకోండి. వాడిని ప్రతిదానికీ దండిస్తూ ఉంటారు కదా? అది చూసి మావాడు సరిగ్గా చదవకపోతే ఎలా దెబ్బలు తినాల్సి వస్తుందో నేర్చుకుంటాడు. పక్కవాడి బాధ చూసి తనకు ఆ పరిస్థితి రాకుండా ఉండేందుకు బాగా చదువుతాడు. పక్కవాడి బద్దకం మావాడికి గుణపాఠం అన్నమాట.

ఇది సరదా కోసం రాసిందే కానీ ఇందులో సూక్ష్మార్థం లేకపోలేదు. జీవితంలో అందరికీ అవే అనుభవాలు స్వయంగా ఎదురు కాకపోవచ్చు. అసలు ఏ మనిషీ అన్ని రకాల అనుభవాలనే తన జీవితకాలంలో పూర్తిగా స్వానుభవంలోకి తెచ్చుకోలేడు. పక్కవాళ్లకు జరిగిన అనుభవాలను బట్టి చాలా విషయాలు నేర్చుకుంటాడు. ముఖ్యంగా నష్టం కలిగించేవి, ఇబ్బందులు పెట్టేవి, ప్రతికూలాత్మక సంఘటనలు తన దాకా రాకముందే వాటికి దూరంగా ఉండే ప్రయత్నాలు చేయడం, వాటి ఉచ్చులో పడకుండా ప్రత్యామ్నాయ మార్గాలను వెతుక్కోవడం కూడా విజేతలు అలవర్చుకునే లక్షణం. నీతి శతకాలు, కొంతమంది జీవిత చరిత్రలు ఇలాంటి గుణపాఠాలు నేర్పుతాయి. అందుకే పెద్దలంటారు కొంతమందిని చూసి ఎలా ఉండాలో నేర్చుకోవడం, కొన్ని సంఘటనలు చూసి విజయసూత్రాలను గమనించడం ఎంత ముఖ్యమో కొంతమందిని చూసి ఎలా ఉండకూడదో గ్రహించడం, కొన్ని సంఘటనలు చూసి ఏం చేయకూడదో తెలుసుకోవడం విజ్ఞత.

83.ఆలోచనలకు సంకెళ్ళు

ఓ చిన్న కథ చెప్తాను. అనగనగా ఒక అడవిలో ఒక ఏనుగు పిల్ల స్వేచ్ఛగా తిరుగుతోంది. ఇంతలో ఓ సర్కస్ కంపెనీ వాళ్ళు దాన్ని పట్టుకుని తమతో తీసుకెళ్లారు. శిక్షణ ఇచ్చి తమ ప్రదర్శనలో భాగం చేయడానికి కసరత్తు మొదలైంది. అప్పుడే అడవి నుంచి వచ్చింది కాబట్టి ఎప్పుడు ఎప్పుడు బయటకు వెళ్లి పోదామా అని ఏనుగు పిల్లకు ఒకటే తహతహ. కదలకుండా ఒక గొలుసుతో బందించేశారు. గొలుసు తెంచుకోవడానికి శతవిధాల ప్రయత్నించింది. పిల్ల ఏనుగు బలం సరిపోలేదు. గొలుసు తెంచుకోలేకపోయింది.

మర్నాడు, ఆ మర్నాడు ప్రయత్నిస్తూనే ఉంది. గొలుసు తెంచడం సాధ్యం కాలేదు. కొన్నాళ్ళకి ప్రయత్నం మానుకొంది. సర్కస్ జీవితానికి అలవాటు పడిపోయింది. కాలక్రమేణా పిల్లఏనుగు పెద్దదయింది. సర్కస్ యజమానులు చిన్నప్పుడు ఏ గొలుసుని వాడారో ఇప్పుడూ అదే ఉంది. నిజానికి ఇప్పుడు ప్రయత్నం చేస్తే ఆ గొలుసు తెంచుకోవడం ఏనుగుకి పెద్ద కష్టం కాదు. కానీ అసలు ఆ ప్రయత్నమే చేయడం లేదు. ఎందుకంటే చిన్నప్పుడు విఫలమైన సంఘటనలే తనతో నిలిచిపోయాయి. ఇప్పుడు ఏనుగుని బంధించి ఉంచింది గొలుసు కాదు, అక్కడి నుంచి తాను తప్పించుకోవడం అసంభవం అన్న భావనే. ఇలాంటి సందర్భాలు మనకూ తారసపడుతూనే ఉంటాయి. ఇలాంటి మనస్తత్వం ఉన్న వ్యక్తులు చాలామందిని గమనిస్తూ ఉంటాం.

ఎప్పుడో ఒకసారి కొన్ని ప్రయత్నాలు చేయడం, అవి విఫలం అవ్వడంతో ఇంకా తాము దేనిలోనూ విజయం సాధించలేమనీ, ఇంక బ్రతుకు ఇంతే అనుకుని సర్దుకుపోవడం అలవాటైపోతుంది. ప్రతిదీ అలవాటైపోతుంది. నిరసన దహించి వేస్తున్నా కాస్త ప్రయత్నం చేయాలనిపించదు. కొత్తగా ఆలోచిస్తే ఏమైనా పరిష్కారం దొరకవచ్చు అన్న ఊహ కూడా దగ్గరకు రాదు. అదేమిటి! అని ఎవరైనా అడిగితే ఆ చాలాసార్లు ప్రయత్నించానండీ, ఫలితం లేదు, ఇదీ సమాధానం. మనస్సును, ఆలోచనలను ఒక గదిలో బందీలను చేసి, చిన్న కిటికీలోంచి బయటకు చూస్తే పరిమితమైన ప్రపంచమే కనిపిస్తుంది. విశాల ప్రపంచాన్ని చూడాలంటే అపరిమిత అవకాశాలను అందిపుచ్చుకోవాలంటే ఆలోచనలకున్న సంకెళ్లు తెంచుకోవాలి. పరిమితులు విధించుకున్న ఊహలకి రెక్కలు తొడగాలి. ఆపైన ప్రతికూల పరిస్థితుల్ని సానుకూలం చేసుకునే ప్రయత్నాలకు పదును పెట్టాలి. ఏదైనా సాధించగలమో లేదో తెలియాలంటే కనీసం ప్రయత్నించి చూడాలి కదా! ప్రయత్నాలు మొదలైతే కొత్తదారులు కనిపిస్తాయి కొత్త పరిష్కారాలు పలకరిస్తాయి.

84. మెదడుకీ టైమ్ టేబిల్

ప్రతి మనిషికి సహజసిద్ధంగా లభించే విలువైన వనరుల్లో ముఖ్యమైనవి కాలం ఆలోచన శక్తి. సద్వినియోగం చేసుకుంటే అద్భుతమైన ఫలితాలను ఇచ్చే సమయపాలన పద్ధతిను పెట్టి సక్రమ మార్గంలో నడపగలిగితే విజయానికి దారులు వేసే ఆలోచన విధానం. ఈ రెండూ రెండు వైపులా పదునున్న ఆయుధాల లాంటివి. ఒక్కరోజుల్లో చేయాల్సిన పనుల్ని ప్రాధాన్యతను బట్టి ఒక క్రమపద్ధతిలో అమర్చుకోగలిగితే అంటే (టూ డు లిస్టు) చేయవలసినది తయారు చేసుకోగలిగితే ఆ రోజు లభించిన 24 గంటల్లో చాలా పనులు పూర్తి చేసుకోవచ్చునవి సమయాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవడానికి అదిసరిపడేతది.

ఆలోచించాల్సిన అంశాలను కూడా ప్రాధాన్యత ప్రకారం అమర్చుకొని ఆ క్రమంప్రకారం ఆలోచన శక్తికి కేంద్రమైన మెదడుకి వ్యాప్తకం కల్పించడం మంచిది. అంటే టూ డు లిస్ట్ ఫర్ బ్రెయిన్ అన్నమాట. నేను బందర్ హిందూ కాలేజీలో ఇంటర్మీడియట్ చదువుకునే రోజుల్లో శివరామశాస్త్రి గారు లెక్చరర్ ఉండేవాళ్ళు. లెక్కలు చెప్తుంటే రివిజన్ చేసుకోవడానికి సమయం లేదు అని మేము అనుకుంటున్నప్పుడు ఆయన ఒక చిట్కా చెప్పారు.

మీకు తీరిగ్గా ఒకచోట్ల కూర్చుని రివిజన్ చేసుకోవడానికి సమయం దొరకటం లేదేమో కాని మెదడుని సక్రమమైన అభ్యాసంలో పెట్టగలిగితే మీకు ఎంత సమయమైనా దొరుకుతుంది. సమయాన్ని టైం టేబుల్ ప్రకారం విభజించుకున్నట్టే మెదడులో ఆలోచించిన అంశాలకు కూడా ఒక టైం టేబుల్ తయారు చేసుకోండి అని చెప్పారాయన. ముందుగా మాకేం అర్థం కాలేదు. మీరు కాలేజీకి వచ్చేటప్పుడు తిరిగి ఇంటికి వెళ్ళేటప్పుడు ఉదయం కాలకృత్యాలు తీర్చుకునేటప్పుడు భోజన సమయంలో ఏం చేస్తుంటారు? అని అడిగారు! ఇదేంటి ఇలా అడుగుతున్నారు! కాలేజీకి వచ్చేటప్పుడు ఏం చేస్తాం? ఇంటికి వెళ్ళేటప్పుడు ఏం చేస్తారంటే అదే మీరు చెప్పిన పనులే చేస్తాం సార్, అన్నాం. అలా కాదు, ఆ సమయంలో మీరు ఏం ఆలోచిస్తారు? అని ప్రశ్నను కొంచెం విశదీకరించారు. ఏం ఆలోచిస్తాం? ఏదో ఆలోచిస్తాం, ఏవేవో ఆలోచనలు వస్తుంటాయి, అన్నాం.

అదే చెప్పేది, ఆ సమయంలో అంటే మీరు కాలేజీకి వచ్చేటప్పుడు, వెళ్ళేటప్పుడు ఏదో కిరాణా కొట్టుకు వెళ్ళేటప్పుడు ఇలాంటి సమయాల్లో ఆలోచనలన రివిజన్కు ఉపయోగించండి. మీరు కిందటి రోజు చదివిన అంశాలు లేదా ఈరోజు సిద్ధం అవ్వాల్సిన అంశాలు ఆ సమయాల్లో గుర్తు తెచ్చుకోవడానికి, రివిజన్ చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. మొదట్లో చాలా కష్టంగా ఉంటుంది, ఆలోచనలను ఒక్క అంశం మీద కేంద్రీకరించడం ఇబ్బందిగా కూడా అనిపించొచ్చు. కొంతసేపు పరవాలేదు అనిపించినా మధ్యలో పాఠాలు సూత్రాలు గుర్తుకు రాకపోవచ్చు. ఆ తర్వాత ఏం చేస్తారంటే ఖాళీగా పుస్తకం తెరిచినప్పుడు ఇందాక సైకిల్ మీద వెళ్ళేటప్పుడు ఎక్కడ మర్చిపోయారో ఆ అంశం చదవండి. మళ్లీ కాలేజీ నుంచి ఇంటికి వెళ్ళేటప్పుడు ఇదే అభ్యాసం కొనసాగించండి అని చెప్పారు. ముందుగా కొంచెం అతిగా అనిపించింది కాని ఆయన చెప్పినట్టు 'లిస్టు ఫర్ బ్రెయిన్ చిట్కా' చాలా బాగా పనిచేస్తుంది. ఎంత బాగా అంటే సినిమాకి వెళ్ళేటప్పుడు కూడా కెమిస్ట్రీ సూత్రాలను చిన్న పాకెట్ సైజు పుస్తకంలో క్రోడీకరించి వ్రాసుకుని, ఇంటర్వెల్లో చదువుకునే వాళ్ళం. మెదడు అనంతశక్తికి ప్రధానకేంద్రం. సానుకూలమైన, సవ్యమైన, సక్రమమైన, ఆలోచనలతో ఆ శక్తిని సద్వినియోగం చేసుకోవడం విజేత చేయాల్సిన ముఖ్యమైన పనుల్లో ఒకటి. ఆలోచనా స్రవంతిని లొంగ తీసుకోవడం, నియంత్రించడం అంత సులభం కాకపోవచ్చు. కాని అసాధ్యం మాత్రం కాదు. అభ్యాసమే దానికి పునాది. మెదడుకి మేతవేయడమే కాక మెదడుకి పదును పెట్టడం కూడా వ్యక్తిత్వవికాసానికి ప్రధానం ఇది అనుభవజ్ఞుల సలహాయే.

85. అనేకపనులు ఒకేసారి చెయ్యగలమా ?

ఎన్టీఆర్ నటించిన సినిమా . పేరు గుర్తు రావటం లేదు . అందులో ఒక దృశ్యం ఉంది . ఎన్టీఆర్ పుట్టినరోజు స్నానం చేస్తూ నోట్లో సిగరెట్ పెట్టుకుని ఒక చేత్తో న్యూస్ పేపర్ చదువుతూ , మరో చెత్తో ఫోన్ పట్టుకుని ఎవరితోనో మాట్లాడుతుంటాడు .

కోసం చిత్రీకరించిన దృశ్యం అయినా ఇది మల్టీ టాస్కింగ్కి ఒక ఉదాహరణ. కాలం చాలా వేగంగా మారిపోయింది . నడకలో వేగాన్ని పెంచుకుంది , ఇప్పటి దృశ్యం ఒకటి చూద్దాం . రామం పొద్దున్నే కాఫీ తాగుతూ ఒక చే మాట్లాడుతూ ఐపాడ్లో ఈమెయిల్ చెక్ చేసుకుంటున్నాడు . ఎదురుగుండా టీవీలో న్యూస్ ఛానల్ ఎలానో రోద చేస్తూనే ఉంది . వెళ్తూ న్యూస్ పేపర్ తీసుకెళ్లాడు . న్యూస్పేపర్ చదువుతున్నాడు . మధ్యలో ఎవరికో టెక్స్టింగ్ చేశాడు . అడుగు పెట్టగానే కాన్ఫరెన్స్ కాల్స్ ఉంటూనే మెయిల్ చూస్తున్నాడు . మధ్యలో టేబుల్ మీద ఉన్న కరెస్పాండెన్స్ తిరగేస్తున్నాడు బిజీగా . ఆఫీసులో పనిచేసే రాము మాత్రమే కాదు , స్కూటర్ మీద పాలక్యాన్ పెట్టుకుని ఇంటి ఇంటికి వెళ్లే యాదగిరి పరిస్థితి కూడా ఇంతే . ఒక చేత్తో స్కూటర్ నడుపుతూ , రెండో చేతితో సెల్ఫోన్ చెవి దగ్గర పెట్టుకొని మాట్లాడుతున్నాడు . వెనకాల వాళ్ళు హారన్ కొట్టినా పట్టించుకోవటం లేదు .

ఇది ఈ కాలపు మల్టీ టాస్కింగ్ . మనిషి మెదడు అసంఖ్యాక ఆలోచనలను ఇముడ్చుకోగలదు . కానీ వాటిని ఆచరణలో పెట్టినప్పుడు ఒక్క మెదడే అన్ని పనుల్ని నియంత్రించాలి . ఒక్కో మనిషి వ్యక్తిగత సామర్థ్యాన్ని , పరిమితులను బట్టి ఒకేసారి కొన్ని నియమిత పనులను మాత్రమే చేయగలడు . అంతకుమించి మెదడుని ఒత్తిడికి గురిచేయడం వ్యక్తిగత ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు అని మానసిక శాస్త్రవేత్తలు హెచ్చరిస్తారు . చాలా పనులు ఒకేసారి చేస్తున్నామని భ్రమపడతాం . కానీ ఫలితాల నాణ్యతను గమనిస్తే ఒక్కో పనిమీద ఆలోచనని కేంద్రీకరించిన సందర్భాలకి , ఒకేసారి అనేక పనులమీద దృష్టి పెట్టినప్పుడు వచ్చే ఫలితాలకు వ్యత్యాసం స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది . తప్పదేమో కానీ మల్టీ టాస్కింగ్ను అలవాటుగా, వ్యసనంగా మార్చుకోవడం సమర్థనీయం కాదు అని విజ్ఞుల సలహా .

86. వెంకయ్య మాస్టారు

ఈరోజు మీకు మా చిన్నప్పటి ఎలిమెంటరీ స్కూల్ మాస్టారు ఒకరిని పరిచయం చేస్తాను . అందుకోసం ముందుగా మా ఊరిని పరిచయం చేయాలి . మా ఊరు పేరు పాప వినాశనం . విజయవాడ నుంచి అవనిగడ్డ కాలువ గట్టు మీదగా వెళుతుంటే మధ్యలో కాలువ పక్కనే ముందుగా శ్రీకాకుళం అనే గ్రామం వస్తుంది . తర్వాత మా ఊరు పాప వినాశనం వస్తుంది . శ్రీకాకుళం నుంచి పాపవినాశనం వెళ్లడానికి కాలవ గట్టు కాకుండా రోడ్డు మార్గం కూడా ఉంది . అలా రోడ్డుమీదిగా వెళితే ముందుగా మాలపల్లి వస్తుంది , ఓ రెండు ఫర్లాంగుల్లో పాప వినాశనం వస్తుంది . గ్రామం మొదట్లోనే మాలపల్లి ఉంది .

మా వెంకయ్య మాస్టర్ నిలువెత్తు శిలావిగ్రహం అతి సాధారణమైన స్కూల్ మాస్టర్ని విగ్రహరూపంలో ప్రతిష్టించుకొని గౌరవించుకుంటున్నారు స్థానికులు . గత 20 సంవత్సరాలుగా ఎందుకు ఈనాటి కౌముది కిరణం వెంకయ్య మాస్టారు ఇదే మాలపల్లిలో 35 సంవత్సరాలు పైగా నివసించారు మా ఊరిలోనే ప్రాథమిక పాఠశాలలో నేను ఐదో తరగతిలో ఒకటి రెండు మూడు తరగతులకు మాస్టర్గా మా స్కూల్కి వచ్చారు . ప్రత్యక్షంగా ఆయన దగ్గర నేను చదువుకోకపోయినా అప్పటినుంచి ఆయనతో నాకు సాన్నిహిత్యం ఉండేది . ఆయన మంచి నాయకుడు ఆయన పాటలు వినడం పిల్లలకి చాలా ఆసక్తిగా ఉండేది . నేను పై చదువు కోసం మా ఊరు వదిలేసాను . మళ్ళీ యూనివర్సిటీలో చదువుకునేటప్పుడు సెలవులకు ఇంటికి వెళ్ళినప్పుడు వెంకయ్య మాస్టారు గారిని రోజు కలుసుకునేవాడిని .

అప్పటికి ఆయన మా ఊరి ప్రాథమిక పాఠశాలకి ప్రధానోపాధ్యాయుడుగా , ఆఫీస్కి పోస్ట్మాస్టర్గా కూడా పనిచేసేవారు . ప్రతిరోజూ ఐదు మైళ్ల దూరంలో ఉన్న కోడాలి పోస్ట్ ఆఫీస్ నుంచి రన్నర్ ఒకతను సంచిలో ఉత్తరాలు తెచ్చేవాడు . మహా అయితే రోజుకు పదో పదాహేనో ఉత్తరాలు వచ్చేవి . వాటిని ఇంటింటికి వెళ్లి ఇవ్వడమే కాకుండా చదువు రాని వాళ్ళకి వాళ్ళ ఉత్తరాలు చదివి వినిపించడం తిరిగి సమాధానం రాసి పెట్టడం అన్నీ వెంకయ్య మాస్టర్ గారి పనులే .

తక్కువగా ఉన్నాయని పోస్ట్ఆఫీస్ని తీసేసే పరిస్థితి . అందరి సహకారంతో దాన్ని నిలబెట్టారు . ఆయన ఉండే చుట్టుపక్కల కుటుంబాలకు చదువుకోవడం గురించి నచ్చజెప్పి అక్కడ పిల్లలు బడి మానకుండా చూసేవాళ్ళు . ఊళ్లో ఎవరికి అవసరమైనా వెంకీ మాస్టారును పిలవండి , అంటుండే వాళ్ళు . కులభేదాలు పూర్తిగా మాసిపోని ఆ రోజుల్లో కూడా ఊర్లో ఏ శుభకార్యం జరిగినా మాస్టర్కి ఆహ్వానం వెళ్ళేది . కులాలకు అతీతంగా అందరితో పాటే ఆయనను గౌరవించేవాళ్లు . ఉద్యోగం నుంచి రిటైర్ అయ్యాక కూడా పోస్ట్ ఆఫీస్ కొనసాగడానికి ఆయన చాలా శ్రమించారు . చివరివరకు మాలపల్లిలో పిల్లలకి ఉచిత విద్య బోధన చేసేవాళ్లు . ఆయనది దిగువ మధ్యతరగతి కుటుంబమే . సహాయం కోసమని ఎప్పుడూ ఆయన ఒకరిని చేయిచాచి అడగడం నేనెప్పుడూ చూడలేదు , వినలేదు . ఊరు కోసం చాలా గొప్ప పనులు చేయకపోవచ్చు , ఆయన జీవన విధానంలో పెద్ద ట్విస్టు లేకపోవచ్చు , కానీ అందరికీ తలలో నాలుకలా ఉండేవాళ్లు . ఆయన

మంచితనం తనకున్నంతలో ఆయన చేసిన పరోపకారం. ఆయన్ని ‘అందరి బంధువయ’ అనిపించుకునేలాగా చేసింది. గొప్ప గొప్ప నాయకులకి విగ్రహాలు స్థాపించిన విశేషమేమీ కాదు కానీ సాధారణ బడిపంతులుగా జీవించి కూడా ఊరి ప్రజల మనసుల్లో శాశ్వతంగా నిలిచిపోయిన మాస్టారు మంచితనానికి నిలువెత్తు నిదర్శనం. మా ఊళ్ల చుట్టుపక్కల గ్రామాల్లోనూ ధనవంతులు చాలామంది ఉన్నారు. ఎవరికీ దక్కని అరుదైన గౌరవం మా వెంకయ్య మాస్టారుకు దక్కింది. మనిషి విలువని నిర్ణయించేది జీవిత కాలంలో చేసిన మంచి పనులే కాని ఆస్తి, అంతస్తు, హోదాలు కావు అని ఆయన విగ్రహం నిశ్శబ్దంగా సందేశాన్నిస్తోంది. ఆ విగ్రహాన్ని చూసినప్పుడల్లా నాకు సిరివెన్నెల గారి వాక్యాలు గుర్తొస్తుంటాయి. జీవితంలో ఎన్ని కోట్లు సంపాదించామనేది కాదు ఎంతమంది హృదయాల్లో కోటలు కట్టగలిగామూ ముఖ్యం. అదీ మా వెంకయ్య మాస్టారు సందేశం.

87. వయసును జయించడమెలా?

మళ్ళీ మధుమాసం ఒక నాటిక. దాంట్లో రచయిత వృద్ధాప్యం అంటే చేయవలసింది, చేయగలిగింది ఏమీ లేదనుకుని తన చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచాన్ని ఖాళీ చేసుకోవడం అంటాడు. నాటికలోని పాత్రలతో మనస్సుకి వయస్సురావడానికి శరీరం అలసిపోవాల్సిన అవసరం లేదు, అని జీవితంలో అలసిపోకూడదు, మనిషి బ్రతికే ఉన్నాడని గుర్తు చేయడానికి ఏదో ఒకటి చేస్తూ ఉండాలి. తీరిక మనిషిని త్వరగా ముసలివాడని చేస్తుంది, అని కూడా పలికించారు.

ఆ నాటిక కథాంశం 55 సంవత్సరాల వెంకటసుబ్బయ్య ఇంట్లోని సామాన్లన్నీ అమ్మేసి కాశీకి వెళ్ళిపోదాం అని బేరం పెడతాడు. 70 ఏళ్ల పుండరీకాక్షయ్య వాటిని కొనుక్కోవడానికి వస్తాడు. జీవితం పట్ల ఈ పుండరీకాక్షయ్యకు ఉన్న కసి, ఇంకా జీవించాలన్న పట్టుదల ఏదో ఒకటి చేస్తూ బిజీగా ఉండాలన్న తాపత్రయం, ఇవన్నీ గమనించిన వెంకటసుబ్బయ్య ఎక్కువ వయసు మీద పడడం అనుకోవడంలోనే ఉందని తెలుస్తుంది. కాశీకి టికెట్లు రద్దు చేయించడానికి పరిగెడతాడు. ఈ నాటికి 60 సంవత్సరాల క్రిందట వచ్చింది. రాసినప్పుడు రచయిత వయసు 23 సంవత్సరాలు. ఆయన ఎవరో తర్వాత చెప్తాను. కొంతమంది వయసు మీరకుండానే వృద్ధాప్యాన్ని కొనితెచ్చుకుంటారు. మరి కొందరు ఎన్నేళ్లు వచ్చినా వృద్ధాప్యాన్ని పొలిమేరలకు కూడా రానీయరు.

వయసు మీద పడుతున్న కొద్దీ మిగతా అంశాలతో పాటుగా మనిషిని నీరసపరిచేది తన ఆలోచనా విధానం. తన మీద తనకు నమ్మకం లేకపోవడం, నిరాసక్తత, ఆలోచనల్లో తనకి తాను విధించుకునే పరిమితులు, ఇవన్నీ మనిషినీ వయసు మించిన వృద్ధుడిగా చేస్తాయి. ఇంకేమీ చేయలేను అనుకోవడంలో మనిషి మానసిక స్థితి కూడా ప్రముఖ పాత్ర వహిస్తుందని శాస్త్రీయ పరిశోధనలు తేల్చి చెప్పాయి.

'కొంతమంది యువకులు, పుట్టుకతో వృద్ధులు' అని శ్రీశ్రీ చెప్పాడు. అయితే 'కొంతమంది వృద్ధులు ఎప్పటికీ యువకులు' అనిపించుకోవడానికి మానసిక సంసిద్ధత, స్థితప్రజ్ఞత, జీవితం పట్ల సానుకూల దృక్పథం, మొక్కవోని ఆశావాదం, అన్నీ ఉండాలి. చరిత్ర పుటలు వెతికితే 60 ఏళ్ల పై పడ్డాకే ఎన్నో సాధించిన వాళ్ళు కనపడతారు. విశ్వకవి రవీంద్రనాథ్ ఠాగూర్ తన 63 వ ఏట చిత్రలేఖన మొదలుపెట్టాడు. 70 వయసు వచ్చేసరికి అంతర్జాతీయంగా తన పెయింటింగ్స్ని ప్రదర్శించే స్థాయిని చేరుకున్నాడు. అతి చిన్న వయసులోనే చూపు, వినికిడి శక్తి కోల్పోయిన హెలెన్ కెల్లర్ తన 73 వ యేట టీచర్ అనే పుస్తకం మొదలుపెట్టి మరో రెండేళ్లకి ప్రచురించింది. థామస్ ఆల్వా ఎడిసన్ తన 83 ఏళ్ల వయసులో కూడా శాస్త్రీయ పరిశోధనల్లో మునిగి తేలుతూ ఉండేవాడు. 27 ఏళ్లు సుదీర్ఘ కృషిచేసి తన 70 వ ఏట ఇంగ్లీష్ డిక్షనరీని ప్రచురించాడు. ఇలాంటి ఉదాహరణలు ఓ కొల్లలుగా కనిపిస్తాయి మనకు.

చరిత్రలో ఇప్పుడు మనకు పరిచయం ఉన్న కొంతమంది గురించి తెలుసుకుందాం. గొల్లపూడి మారుతీరావు గారు 79 సంవత్సరాల వయసులో ఆయన అనారోగ్యం పాలైనప్పుడు కూడా తర్వాత నవలకి ఎలాంటి ఇతివృత్తం ఉండాలి అని ఆలోచిస్తూ ఉండేవాళ్లు. ఆయనను ఒకసారి అడిగాను. ఈ వయసులో కూడా ఏమాత్రం పదును తగ్గని ఆలోచనలతో రచనలు ఎలా చేయగలుగుతున్నారు? అని, దానికి ఆయన చెప్పారు 'మనిషి జ్ఞానం ఆలోచన శక్తి ఒక పాత్ర లాంటిది', ఖాళీ అవుతున్న కొద్దీ నింపుకుంటూ ఉండాలి ఇంతకుమించి రహస్యం ఏమీ లేదు, అన్నారు ఆయన. గొల్లపూడి వారు తన 75 సంవత్సరాల వయసులో కేవలం 6 నెలల వ్యవధిలో వందేళ్ళ కథకు వందనాలు అనే శీర్షిక కోసం 90 ఎపిసోడ్స్ రికార్డు చేశారు. కేవలం

స్టూడియోలో కెమెరా ముందు కూర్చోవడం కాకుండా ఒకొక సంబంధించిన వ్యక్తి ఎక్కడ ఉన్నారో పరిశోధించి, వారిని సంప్రదించి, సమన్వయించి అవసరమైతే వాళ్ల ఊర్లు వెళ్లి అప్పుడు రికార్డు చేయాల్సిన పరిస్థితి. మొట్టమొదటలో నేను చెప్తాను చూడండి మళ్లీ బద్దమాసం అనే నాటిక వ్రాసింది మారుతి రావు గారే. ఆయన 23 సంవత్సరాల వయసులో రాశారా నాటకాన్ని. ఇంకొక ఉదాహరణ: వింజమూరి అనసూయ గారు ప్రముఖ గాయని, రచయిత్రి, పరిశోధకురాలు. ఒక నెల తక్కువగా 100 సంవత్సరాలు జీవించారు. ఆమెను ఆమె 90 సంవత్సరాల వయసులో నేను కలుసుకున్నప్పుడు అడిగాను. ఏవండీ మీ జీవితంలో తారసపడిన ప్రముఖుల గురించి వ్యాసాలు రాస్తే ఈ తరానికి చాలా ఉపయోగంగా ఉంటుంది. అని నేను అడిగిన మరుసటి సంవత్సరమే తన 91 సంవత్సరాలు వయసులో ‘ఎందరో మహానుభావులు’ పుస్తకాన్ని ప్రచురించారు. అనసూయా దేవి గారు 95 సంవత్సరాల వయసులో ఆత్మకథను స్వయంగా పెన్నుతో పేపర్ మీద రాసి దాని తర్వాత పుస్తకంగా ప్రచురించారు. రాస్తున్నప్పుడు కూడా ప్రతి వాక్యాన్ని ఒకటికి రెండుసార్లు వెనక్కి తిరిగి చూసుకుంటూ ఉండేవారు ఈ వాక్యం సరిగ్గా ఉందా! దీంట్లో ఏమైనా మార్పులు చేర్పులు చేయాలా? అని 97 సంవత్సరాల వయసులో ఒకసారి ఆమెను కలిసినప్పుడు ‘బాబూ నా ఆలోచనలకు ఇప్పుడు పరిణితి వస్తున్నట్లుగా ఉంది’ అన్నారు. ఇంకా ఇప్పుడు మన చుట్టూ ఉన్న కొంతమందిని చూసినట్లయితే వీరేంద్రనాథ్ గారు గాని 70 సంవత్సరాలు, మల్లాది వెంకటకృష్ణమూర్తి గారు 74 సంవత్సరాలు, ఎస్పీ బాలసుబ్రమణ్యం గారు, 88 సంవత్సరాల సంగీతం శ్రీనివాసరావు గారు. వీళ్ళందరూ సామాజిక మద్యమాల్లో తాము చేసే కార్యక్రమాల్లో ఎంత చురుకుగా ఉంటున్నారో మనందరికీ తెలిసిన విషయమే. ఐఐటి రామయ్య గారి గురించి అందరికీ తెలుసు. ఆయన ఉద్యోగంలో నుంచి పదవీ విరమణ చేశాక ట్యూషన్స్ మొదలుపెట్టి ఐఐటీకి వందలాది మందిని శిక్షణ ఇచ్చారు. ఇలాంటి మనకు తెలిసిన ఎంతోమందితో పాటుగా జీవితపు మలిసంధ్యలో నడుస్తూ కూడా నిత్య కృషివలులుగా జీవించే ఎంతోమంది సామాన్యుల గురించి పత్రికల్లో చదువుతూ ఉంటాం. ఎందాకో ఎందుకు! మీ చుట్టుపక్కలే పరిశీలనగా చూడండి. వయసును జయించిన వ్యక్తులు చాలామంది ఎదురవుతారు. వాళ్లంతా నీరసించి నిలిచిపోయే తరానికి గుణపాఠాలు. ఆలోచనల్లో నిత్య నూతనత్వాన్ని కోల్పోని వ్యక్తులు. ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ఆయుధంగా చేసుకున్న వ్యక్తులు, మనసుకి వయసు రాని వ్యక్తులు.

88.‘ఇలాగే ఉండాలి’ – ‘ఎలాగైనా ఉండొచ్చు’

జీవితంలో రకరకాల మనుషులు తారస పడుతూ ఉంటారు. రెండు రకాల వ్యక్తులనూ చూద్దాం. ఇలాగే ఉండాలి అనుకునే వాళ్ళు కొంతమంది. ఎలాగైనా ఉండొచ్చు అనుకునే వాళ్ళు మరి కొందరు. ఎవరి అలవాట్లు, ఎవరి పద్ధతులు, నమ్మకాలు వారివి. వీళ్ళల్లో ఒక వర్గం వారికి క్రమశిక్షణ అంటే అతి పవిత్రమైన కార్యం. 9 గంటలకు బస్సు బయలుదేరుతుంది అంటే గంట ముందే వెళ్లి వేచి చూడడం. ఎవరికైనా ఫలానా టైం కి వస్తాను అని చెబితే కచ్చితంగా అదే సమయానికి వెళ్లడం. ఎవరినైనా ఫలానా సమయానికి ఇంటికి రమ్మంటే వాళ్ళు రావడానికి ముందే సిద్ధమై ఉండడం. సమయపాలనాన్ని క్రమశిక్షణలో విడదీయరు. ఏదైనా పని చేస్తాను అని మాట ఇస్తే ఎన్ని కష్టాలు ఎదురవనీ, ఎన్ని నష్టాలు రానీ ఇచ్చిన మాట నిలబెట్టుకోవడం. క్రమశిక్షణ వల్ల ఏం వస్తుంది, ఏది రాదు? ప్రతి విషయంలో ఇంత సిన్సియారిటీ అవసరమా! అని మీమాంసకు తావు లేకుండా అత్యంత స్వల్ప సందర్భాల్లో కూడా తమ సిన్సియారిటీ చూపించడం వీళ్ళ జీవన విధానం. ఇవన్నీ మంచి లక్షణాలే తప్పులేదు, ఎవరికీ ఇబ్బంది కూడా లేదు. అయితే ఇబ్బంది ఎక్కడ వస్తుందంటే ఇంత క్రమపద్ధతిలో నడిచే వాళ్లకి ఎప్పుడైనా తమ అదుపులో లేని పనులు తాము అనుకున్నట్లు జరగకపోయినా, తాము నియంత్రంచలేని మనుషులు తామనుకున్నట్లుగా ప్రవర్తించకపోయినా, వెంటనే బాధపడడమే కాక విపరీత మానసిక ఆందోళనకి గురవుతారు.

ఎదుటి వాళ్ళకి వీళ్ళ వల్ల ఇబ్బంది లేకపోవచ్చు, కానీ ఎదుటివారు తెలియకుండా కలిగించే ఇబ్బందులను తట్టుకోలేరు. క్రమశిక్షణ, సున్నితత్వం చాలాసార్లు జంటగా సాగుతూ ఉంటాయి.

రెండో రకం వాళ్ళు దేన్నీ సీరియస్గా తీసుకోరు. పలానా టైం కి వస్తాను అన్నావు కదా రాలేదేమిటి కనీసం రావటం లేదని కబురు పంపించలేదు అని అడిగితే ఓ అదా మరిచిపోయానులే అని చాలా సాదాసీదాగా అనేస్తారు. బస్సు బయలుదేరే సమయానికి పరిగెత్తుకుంటూ వస్తారు. ఎందుకంత టెన్షన్? కాస్త ముందుగా రావచ్చు కదా! అంటే టెన్షన్ లాంటిదేమీ లేదే! రోజూ ఎక్కే బస్సు కదా అదే అగుతుందిలే’ అంటారు. మనల్ని రమ్మన్న టైంకి వాళ్ళ ఇంటికి వెళితే వాళ్ళు ఇంకా నిద్ర లేవరు. ఇలాంటి వాళ్ళు సాధారణంగా దేనికీ కలవరపడరు. దేని గురించీ ఎక్కువ అంచనాలు పెట్టుకోరు. ఏతావాత వీళ్ళని పట్టించుకునే వాళ్ళు ఆందోళన చెందవలసిందే. ఈ జీవన విధానం ఉన్నవాళ్లకి ఏదైనా పని అప్పగిస్తే ఎప్పటికీ పూర్తవుతుందో చెప్పలేము. ఇప్పుడే అవ్వచ్చు, ఎప్పుడైనా అవ్వచ్చు. ఈ రెండు రకాల వ్యక్తుల్ని పోల్చి చూస్తే రెండు రకాల అలవాటుల బలం ఉంది, బలహీనత ఉంది. ఒక్క విషయం మాత్రం ఈ రెండు రకాల వ్యక్తులకి వర్తిస్తుంది. ఒకే విధానానికి అతుక్కుపోకుండా అవసరమైనప్పుడు సర్దుబాటుగా ఉండడం. వెసులుబాటు జీవితంలో చాలాసార్లు చక్కటి మార్గదర్శకం.

89.వాదాలు – వివాదాలు

వాదాలు, వివాదాలలో రెండు మూడు కోణాలు చూద్దాం. ఇద్దరు వ్యక్తులు మాట్లాడుకుంటున్నారు. ‘నువ్వు చెప్పేది శుద్ధ తప్పు’ అసలు ఈ విషయం ఏమిటంటే.... చాల్లే పో పెద్ద చెప్పొచ్చావ్, పెద్ద నీకే అంతా తెలిసినట్లు.

మరి నాకు కాక నీకు తెలుసు అనుకుంటున్నావా?

ఏంటి గొంతు లేస్తుంది! ఇద్దరూ ఇలా మాట్లాడుకుంటున్నారు. అసలు విషయం మరుగున పడింది. పోట్లాట తారస్థాయినందుకుంది. ఇద్దరికీ పరిచయం ఉన్న మూడో వ్యక్తి కల్పించుకుని ‘ఒరేయ్ నిజానికి మీరిద్దరు చెప్పేదానిలోనూ కొంత యదార్థం ఉంది. ఎలాగో చెప్పనా అంటూ వివరించండి.

అంశాన్ని మూడో వ్యక్తి నెమ్మదిగా విశదంగా చెప్పాడు, ఏం చెప్పాడు? అనేదానికంటే ఎలా చెప్పాడు? అనేది వాళ్ళిద్దరి మీద ప్రభావాన్ని కలిగించింది. మీరిద్దరూ కరెక్టే అని మొదలు పెట్టడంతో ఒక విధమైన సామరస్య వాతావరణాన్ని, ‘మిమ్మల్ని నేను అర్థం చేసుకున్నాను’ అనే విశ్వాసాన్ని కలిగించాడు. తరువాత సంభాషణ శుభము అయింది.

యుగయుగాలుగా ప్రచారంలో ఉన్న పౌరాణిక గాథల్లో, జానపద కథల్లో కూడా ఈ విషయం చాలాచోట్ల ప్రస్తావించబడింది. నోరు మంచిదైతే ఊరు మంచిదవుతుంది అన్న సామెత ఉంది విముఖతని, వ్యతిరేకతని కూడా ఎదుటివారిని నొప్పించకుండా వ్యక్తపరచవచ్చు. కావలసిందల్లా కాస్త ఓర్పు, మరికొంత నేర్పు. సరైన మాటల వాడకం లాగానే గొంతు పెద్దది చేసి, నోరు చించుకుంటే ఎదుటివాడిలో కూడా ఆవేశం పెరిగిపోతుంది.

అలా కాక నువ్వు చెప్పిందంతా విన్నాను, అయితే...... అని మొదలుపెడితే పరిష్కారానికి వేదిక సిద్ధమవుతోంది. విషయం చెప్పకనే చెప్పినట్లు అవుతుంది.

మరొక కోణం నుంచి చూద్దాం చాలా సందర్భాల్లో వివాదం ముదిరిపోవడానికి ఇంకొక కారణం వ్యాధి ఒకచోట అయితే మందు ఇంకోచోట వేసినట్లు. ఎవరి గురించి బాధపడుతున్నామో అతనితో చర్చించడం బదులు అతన్ని వదిలేసి మిగతా అందరి దగ్గర ఆ విషయాన్ని చెప్పుకోవడం స్వేచ్ఛ, స్వాతంత్ర్యాలకి అచ్చమైన చిరునామాగా విస్తరిస్తున్న
అంతర్జాలంలో ఇలాంటివి తరచూ గమనించవచ్చు. ఫేస్బుక్లోనో,
పత్రికలో, ఎవరో రాసింది ఒకళ్ళకి నచ్చదు. అది అభ్యంతరం అనిపిస్తుంది. దాంట్లో తప్పు లేదు, సూటిగా వాళ్లని అడిగి సందేహాన్ని నివృత్తి చేసుకోవడానికి బదులు ఇలా చేయడానికి అన్ని సౌకర్యాలు ఉన్న కాలం కదా ఇది. ఇంకో చోట దీన్ని గురించి ఘాటుగా వ్రాస్తుంటారు. అది చూసి ఇంకొకరు తనకి వీలైన మరోచోట ఇంకేదో రాస్తారు. మధ్యలో ఇంకొకరు వచ్చి వివాదంలో ఇంకో కోణం వివరిస్తారు. చెరువులో గుర్రపుడెక్కాకు పెరిగినట్లుగా ఈ చర్చలు పెరిగిపోతాయి తప్ప చాలా సందర్భాల్లో అసలు విషయం మరుగున పడిపోతుంది.

వివాదానికి మూలమైన రచయితకి కొన్నిసార్లు ఈ విషయం తెలియకపోయినా ఆశ్చర్యపడాల్సిన అవసరం లేదు.

మరో కోణం పలాన రచన నాకు నచ్చలేదు అనడంలో ఎవరికీ ఇబ్బంది లేదు. ఎందుకంటే అందరికీ అన్నీ నచ్చాల్సిన అవసరం లేదు. ఎక్కువ మందికి నచ్చిన రచన ఎక్కువ కాలం నిలుస్తుంది. లేదంటే కాలం రేపే ధూళిలో కలిసిపోతుంది. ఫలానా రచన పరమ చెత్తగా ఉంది ఆ రచయితకి బుద్ధి ఉండే రాసాడా? ఇలాంటి వ్యాఖ్యల వల్ల వ్యక్తిగత అహంభావం తృప్తి పడడం తప్ప వేరే ఉపయోగ ఉండదు. వ్యక్తిగత సంబంధాల్లో, అంతర్జాల పరిచయాల్లో కూడా పరస్పర గౌరవం ఇచ్చిపుచ్చుకునే ధోరణి, సంయమనం, ఎదుటివారి భావాలను అర్థం చేసుకునే ఓపిక, లాంటి నిర్మాణాత్మక భావనలు సత్సంబంధాలను నిలుపుతాయి, పెంచుతాయి.

90.ప్రకృతే ప్రథమ గురువు

‘ ఈజ్ ద బెస్ట్ టీచర్’ అన్నాడు షేక్స్పియర్. పంచభూతాల సమ్మేళనమైన ప్రకృతి మనిషికి జీవనాధారం అవుతుంది. ఎన్నెన్నో స్ఫూర్తిదాయక కథలు కూడా చెప్తుంది. వినగలిగే మనసుకి ప్రకృతి నిర్మించిన స్ఫూర్తి ప్రదాత మరొకరు ఉండరు. సానుకూల దృక్పథం గురించి ఆశావాద భవితవ్యం గురించి చెప్పేటప్పుడు వ్యక్తుల విజయగాధలను, ఉత్తేజపూరిత సంఘటనలను ఉదహరించడం సహజమే. అయితే అన్ని రకాల నీతికథలు పూర్తికథలు ప్రకృతిలోని అణువణువులో ఇమిడి ఉన్నాయన్న సత్యాన్ని మన కవులు ఎప్పుడో గ్రహించారు.

రాళ్లు వేసి కొట్టినా పండ్లనిచ్చే చెట్లు రాలిన ఆకుల కోసం బెంగపడకుండా కొత్త చివుళ్ళకు ఆహ్వానం పలికే మొక్కలు, అద్దంలో ఒదిగి ఉండే కొండ, పడి లేచే కెరటాలు, రాత్రికి మెరుపులద్దే నక్షత్రాలు, సహనశీలి భూమాత, చైతన్యరథంపై ఉదయాన్ని వెలిగించే సూర్యోదయం మరో ఉదయం ఉంటుందని వాగ్దానం చేసే సూర్యాస్తమయం, మారే ఋతువుల విన్యాసం, ప్రతి ఒక్కటీ సానుకులదృక్పథాన్ని నేర్పేదే. అందుకే మనసులో గాఢంగా నాటుకు పోయేలా, అందరికీ అర్థమయ్యేలా, అందరినీ ఒప్పించేలా, చెప్పాలంటే ప్రకృతిని ఆధారం చేసుకోవడం ప్రాచీన సాహిత్యం నుంచీ ఉంది. ఏ పౌరాణిక గ్రంథాలను చదివిన ఈ విషయం తేటతెల్లమే. ప్రకృతి వైశాల్యాన్ని పాటల్లో పొదిగిన లలిత గేయ కవుల్లో నిరంతర ఆశావాది ‘సిరివెన్నెల’ గారికి పెద్ద పీట వేయొచ్చు. ఆయన వ్రాసిన పాటల్లోని కొన్ని వాక్యాలు చూద్దాం. ప్రతి మదినీ లేపే ప్రభాతరాగం పదేపదే చూపే ప్రధాన మార్గం ఏది స్వంతం కోసం కాదు అని సందేశం.

తన వేళ్లే సంకెళ్ళై కదలలేని మొక్కల ఆమనికై ఎదురుచూస్తూ ఆగిపోకు ఎక్కడ,
పడమర పడగలపై మెరిసే తారలపై రాత్రిని వరించకే.
సంధ్యా సుందరి నింగి ఎంత గొప్పదైనా రివ్వుమన్న గువ్వపిల్ల రెక్క ముందు తక్కువేనురా
సముద్రం ఎంత పెద్దదైనా ఈదుతున్న చేపపిల్ల మబ్బు ముందు చిన్నదేనురా.
ఉషా విలాసం ఎంతసేపురా ఉషోదయాన్ని నడుపురా
ఉరుములేని ఏ మేఘమైన చినుకులేనిదే, మరిగిపోని యే లోహమైనా పనికిరానిదే

ఇలాంటివి ఆయన పాటల్లో వందలాదిగా అడుగడుగునా కనిపిస్తాయి. పరుగుపందెం జీవితంలో ఒక్క క్షణం ఆగి ప్రకృతిని గమనించడం అలవాటు చేసుకుని అన్వయించుకోగలిగితే అనంత స్ఫూర్తి లభిస్తుంది. జీవితంలో ఎదురయ్యే చాలా సమస్యలకు సానుకూల పరిష్కారమార్గాలు చూపించగల ప్రకృతి ఓ నమ్మకమైన నేస్తం. భౌతికంగా, మానసికంగా, కూడా మనిషికి ఎంతో మేలు చేసే ప్రకృతి పరిరక్షణ మన అందరి కర్తవ్యం అని వేరుగా చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. నేలకూలుతున్న చెట్లు, ఇంకిపోతున్న నదులు, తూట్లు పడుతున్న రోదసి, మాయమవుతున్న అడవులు, పొగచూరిన సూర్యుడు అన్నీ, ప్రతిక్షణం మన బాధ్యతలను గుర్తు చేస్తూ చూస్తూ ఉంటాయి.

91.ఎవరేమనుకుంటున్నారో..!?

ఇద్దరు మిత్రుల మధ్యన జరిగిన సంభాషణ: సుందరం- పొద్దున్నుంచి చూస్తున్నా, ఎందుకు అన్యమనసికంగా కనిపిస్తున్నావు? చాలా హైరానా పడుతున్నట్లు ఉన్నావ్.

అలాంటిదేమీ లేదే.

నువ్వేదో దాచాలని చూస్తున్నావ్, కాని నీ మొహంలో కంగారు తెలిసిపోతుంది.

ఏం లేదు పొద్దున్నే షేవ్ చేసుకుంటుంటే మొహం మీద చిన్న గాటు పడింది. అందుకని, అదే నా మొహం మరీ అసహ్యంగా ఉందేమోనని. అదే నువ్వు చెప్పే వరకు మాకు ఎవరికో ఆ సంగతి తెలియనే లేదు. ఇదండీ సంభాషణ. ముఖం మీద చిన్న గాటుకి ఎంతో ఫీలయిపోయి, రోజంతా మూడ్ చెడగొట్టుకునే సుందరం లాంటి వాళ్ళు మనకు తరచూ తారస పడుతుంటారు. నిత్యజీవితంలో ఎంతోమందితో వ్యవహరించేటప్పుడు చిన్నచిన్న సంఘర్షణలు, మనస్పర్ధలు, సమస్యలు సహజమే.

కొన్నిసార్లు మన వల్ల జరిగిన చిన్న పొరపాటును మనసుకైన చిన్న గాయాన్ని భూతద్దంలో చూసుకుంటాం. అందరూ ఏమనుకుంటున్నారో అని మనలో మనమే ఫీల్ అయిపోతూ ఉంటాం. చాలాసార్లు మనంతట మనం చెబితే తప్ప మిగతా వారికి అవి తెలిసే అవకాశం ఉండదు. మన చుట్టూ ఉన్నవాళ్ళకు కూడా ఎవరి సమస్యలు వారికి ఉంటాయి. మన లోపాలను పసిగట్టి మనల్ని అంచనా వేసే సమయం తీరిక వాళ్లకు ఉండకపోవచ్చు. స్వల్ప సమస్యలకు చిగురుటాకులా వణికిపోయి ప్రశాంతతను చెడగొట్టుకుని, మన పరిసరాల వాతావరణాన్ని కూడా అస్తవ్యస్తం చేసుకుంటాం. విషయాలకి కాలాన్ని వృధా చేసుకోవడం, మనశ్శాంతిని పోగొట్టుకోవడం మంచిది కాదని అనుభవజ్ఞుల సలహా. ఏ విషయానికి ఎంత ప్రాధాన్యత నివ్వాలో తెలుసుకుని, ఏ ఆలోచనకి ఎంత తావు ఇవ్వాలో విచక్షణ ఉపయోగించి అవసరమైన చోట సంయమనం పాటిస్తే బ్రతుకు బాటలో గతుకులు ఉండవు.

92.సంగీతం - క్రికెట్ – సర్కస్

మీరు ఎప్పుడైనా సింఫనీ సంగీత కార్యక్రమాలను గమనించారా? లేకపోతే మన ఇళయరాజా ఏఆర్ రెహమాన్ ఇలాంటి వాళ్ళు వేదిక మీద ఇచ్చే ప్రదర్శనలు చూశారా? ఇలాంటి వాటిల్లో దాదాపుగా 780 మంది పైగా వాద్యకారులు, ఒక్కొక్కసారి ఐదు ఆరుగురు గాయనీ గాయకులు కలిసి పాడడం, ఉంటాయి. మనం వింటున్నప్పుడు చక్కటి పాట వినిపిస్తుంది, శ్రావ్యంగా ఉంటుంది, చాలా ఆనందం పొందుతాం.

ఈ కార్యక్రమాన్ని ఇంకొక కోణంలో చూస్తే వేదిక మీద ప్రదర్శన ఇస్తున్నప్పుడు ఒకరికి ఒకరికి మధ్య ఎంత సమన్వయం ఉండాలో ఆలోచిస్తే ఆశ్చర్యం కలుగుతుంది. సరిగ్గా ఒక వాద్యం ఆగగానే ఇంకొకటి మొదలవడం, కొంచెం చేరడం. ఇదంతా కూడా క్రమబద్ధంగా జరిగిపోతుంటుంది. ప్రదర్శనకు ముందు ఎంతో అభ్యాసం ఉండొచ్చు, కానీ ప్రదర్శన సమయంలో ఏ తప్పూ చేయకుండా సంపూర్ణ సంగీతాన్ని అందించడంలో బృందంలోని ప్రతి సభ్యుని పాత్ర, ఒకరితో ఒకరు మాట్లాడుకునే సంగీత భాష అవన్నీ ముఖ్యం.

మనకే ఏమీ తెలియకపోయినా, చక్కటి పాట వినిపిస్తూ ఉంటుంది.

ఇంకొక ఉదాహరణ చూద్దాం.

ఒక బృందంగా కలిసి ఆడే క్రికెట్ లాంటి ఆటలో కూడా అందరూ ఆటగాళ్ల మధ్య సమన్వయం ఉంటేనే ఆ బృందం విజయపధం వైపు నడుస్తుంది. ఏ ఒక్కరు సరిగ్గా ఆడకపోయినా ఆ ఒత్తిడి మిగతా వాళ్ళ మీద పడుతుంది. ఓటమిపాలైన జట్టు తన ఓటమికి జట్టులోని ఎవరో ఒకరిని ఎత్తి చూపించటం సంజాయిషీ, సమర్థింపుగానే ఉంటాయి. జట్టు ఓటమి అందరి మధ్యన సమన్వయ లోపం అది గెలుపుకి ఓటమికీ గల వ్యత్యాసాన్ని తెలియజేస్తుంది. అందరూ పరిపూర్ణ సామర్థ్యంతో లేకపోవచ్చు. కానీ ఒకరి బలహీనతలను మరొకరు కప్పిపుచ్చుతూ, ఒకరిని ఒకరు సమర్ధించుకుంటూ అంతిమలక్ష్యం వైపు సాగినప్పుడే విజేతలుగా నిలుస్తారు. మరొక ఉదాహరణ: ట్రెపీ ఎప్పుడైనా గమనించారా? రెండుతాళ్ళకు వేలాడదీసిన కర్ర దానిమీద వేలాడుతూ దాన్ని విసిరేస్తున్న సర్కస్ కళాకారులు చేసే ఫీట్స్. ఒకళ్ళు ట్రిపీస్ ఇస్తే, రెండోవైపు నుంచి దాన్ని అందుకుని, దానికి వేలాడుతూ ఇటువైపుకి రావటం. ఇటువైపు వాళ్ళు అటువైపుకి వెళ్ళటం, జరుగుతూ ఉంటాయి. ట్రిపీస్ ఫీట్స్ ఒక్కొక్కరి మధ్య ఎంత? ఒక్కొక్కరి మధ్య ఎంత సమన్వయం ఉండాలో ఆలోచించండి. అందుకోవడంలో, విసిరేయడంలో ఒక్క క్షణం తేడా వచ్చినా పర్యవసానాలు, ఫలితాలు మనం ఊహించవచ్చు.

మనిషి జీవితం కూడా బృందగానం, పదిమంది కలిసి ఆడే ఆట సమన్వయంతో సాగే సర్కస్ లాంటిది. ఇంట్లో, బయట, పనిచేసే చోట ఎక్కడైనా పదిమంది మధ్య సమన్వయం అవసరం. వ్యక్తి ఒక్కడే సాధించే పనులు కొన్ని ఉండొచ్చు. కానీ చాలా లక్ష్యాల సిద్ధికి ఎంతోమందితో కలిసి పని చేయాల్సి ఉంటుంది. అలాంటప్పుడు ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకోవడం, మనం ఎదుటి వాళ్ళకి అర్థమయ్యేలాగా ప్రవర్తించడం కూడా విజయ సాధనకు ఎంతో అవసరం. అలా సమన్వయం సాధించినప్పుడే మనం పట్టుకోవాల్సిన ‘ట్రిప్ ఇజ్’ సరైన సమయానికి అందుతుంది. సరైన క్షణంలో, సరైన వేగంతో ట్రెపీజీ విసిరితేనే ఎదుటి వాళ్ళు దాన్ని అందుకోగలరు. ఒకరి సహాయం పొందడం ఎంత అవసరమో మరొకరికి సహాయం చేయడం కూడా అంతే అవసరం. ప్రతి మనిషీ ఒక సంఘజీవి ప్రతి విజయం ఒక బృందగానం.

93.కొత్త కళ్ళజోడు

ఒక చిన్న కథ చెబుతాను చిదంబరానికి గొప్ప అనుమానం వచ్చింది. వెళ్లడం, రావడం తప్ప దేన్నీ పట్టించుకోని చిదంబరాన్ని ఈ ఆలోచన తొలిచేస్తుంది. పక్క సీట్లో అమితాబచ్చన్ కూర్చున్నా హలో అని పలకరించిన ఏమిటోయ్ అని కళ్ళెర్రచేసే చిదంబరానికి ఏదో కోల్పోతున్నానేమో అన్న సందేహం నిద్ర పట్టనీయడం లేదు. ఈ మధ్యన అతనికున్న ఏకైక మిత్రుడు సీతారాం దగ్గర అయితే ఏమిటి సమస్య? అసలు సూటిగా రమ్మన్నట్లు అడిగాడు సీతారాం. ఇంట్లోనూ, బంధువుల దగ్గర, ఆఫీసులోనూ కూడా నన్నెవరూ పట్టించుకోవడం లేదని, నాకు అసలు విలువ ఇవ్వటం లేదని అనిపిస్తుంది. చిదంబరం ఏమాత్రం బయటపడడమే ఒక విశేషం. అతడి సంగతి చిన్నప్పటి నుంచీ తెలిసినా పెద్దగా ఆశ్చర్య పడలేదు. ఇంటికెళ్లగానే ఏం చేస్తావ్ సీతారాం? క్రాస్ ఎగ్జామినేషన్ మొదలుపెట్టాడు.

ఇంకోసారి ప్రస్తుతం తన మనోవేదనకి పరిష్కారం కావాలనుకుంటున్నాడు కాబట్టి చిదంబరం ఏమీ దాచుకోకుండా చెప్పడం మొదలు పెట్టాడు. ‘ఏముంది? మా గోపిని హోంవర్క్ చేసావా? అని అడుగుతాను. ఆరో తరగతి, ఎనిమిదో తరగతిలో ఉన్న పిల్లల గురించి చెప్పాడు. అడుగుతావా? చూస్తావా? అడుగుతాను. అంతే. తర్వాత, హోంవర్క్ పూర్తి కాకపోతే తిడతాను. మార్కులు తక్కువ వస్తే వీపు చీరేస్తాను.

ఇంటికి వెళ్ళాక చెల్లాయితో ఏం మాట్లాడుతావు. మాట్లాడితే అదేం ఉంది, వంట సరిగా లేకపోతే చివాట్లు పెడతాను. ఆ తర్వాత కాసేపు టీవీ చూసి నిద్రపోతాను. ఆఫీసులో కూడా అందరితో తగాదా పడుతుంటావా? తగాదా అంటే అవసరమైతే తప్పదు.

మరి, ఒరేయ్ చిదంబరం నువ్వు ఇంట్లోనూ, బయట కూడా ఎక్కడ పొరపాట్లు కనపడతాయి? అని వెతుకుతుంటావ్.

పొరపాట్లు కనుక్కొని సరి చేయడం మంచి పద్ధతే. కానీ నీకు అదే జీవితం అయిపోయింది. మీ గోపి హైస్కూల్లో ఆటల్లో ముందుంటున్నాడు అన్న విషయం ఎప్పుడైనా కనుక్కుని అభినందించావా? మీ అమ్మాయి అనూ ఎనిమిదో తరగతికే పెద్దవాళ్లు ప్రశ్నించే స్థాయిలో బొమ్మలు వేస్తుందని తెలుసా? నీ భార్య మధ్యాహ్నం నువ్వు ఆఫీసుకు వచ్చేసాక చీరలకు డిజైన్లు వేసి వచ్చిన ఆదాయంతో చుట్టూ కట్టి ఇంట్లో సామాన్లు సమకూరుస్తుంది, అని గమనించావా? ఆఫీసులో నీ పక్కసీట్లో ఉన్న కౌసల్య వాళ్ళ అబ్బాయికి విదేశాల్లో చదువుకి సీటు వచ్చింది. అది తెలిసాకైనా కంగ్రాట్యులేషన్స్ చెప్పావా? నీకు ఇవేవీ పట్టవు. మరి నిన్ను చుట్టుపక్కల వాళ్ళు పట్టించుకోవాలంటే ఎందుకు చేస్తారో పని? ఎదుటి వాళ్లు నీకు విలువివ్వాలనుకుంటే నువ్వు ఎదుటి వాళ్ళకి విలువనివ్వాలి అందరిలో నువ్వు ప్రత్యేకంగా కనిపించాలి, అనుకుంటే అందరిలో ప్రత్యేకతలు చూడడం అలవాటు చేసుకోవాలి. పరిసరాలు నిన్ను ప్రతిబింబిస్తాయి. నువ్వు నవ్వుతూ వుండు, చుట్టుపక్కల అందరూ నవ్వుతూ ఎదురవుతారు. ఎదుటి వాళ్ళలోని చిన్న చిన్న పొరపాట్లు క్షమించడం అలవాటు చేసుకో నీ లోపాలని మిగతా వాళ్ళు గమనిస్తారు ఇందులో పెద్ద రహస్యమేం లేదు, అభ్యాసంతో వచ్చేవే. అందుకే రేపటి నుంచి కొత్త కళ్లజోడుతో ప్రపంచాన్ని చూడడం మొదలుపెట్టు. ప్రపంచానికి నువ్వూ కొత్తగా కనిపిస్తావు.

94.జిందగీ ఏక్ సఫర్

జీవితాన్ని అనేక ప్రక్రియలతో పోల్చవచ్చు. జీవితమంటే ఒక ఆట, ఒక సవాల్, ఒక ప్రశ్న, ఒక పండుగ, ఒక పరీక్ష. ఇలా ఎన్నైనా చెప్పుకోవచ్చు. అన్నింటిలోకి జీవితానికి ఎక్కువగా అన్వయించేది ప్రయాణం.

ప్రతి వ్యక్తి జీవితం ఒక ప్రయాణం. అందరి జీవితాలకు అంతిమ గమ్యం ఒకటే. అది అందరికీ తెలిసిందే. అయితే అక్కడికి చేరే లోగానే ప్రతి వ్యక్తికీ వ్యక్తిగతంగా కొన్ని గమ్యాలు, లక్ష్యాలు ఉంటాయి కదా. వాటికోసం సాగే ప్రయాణం గురించి మాట్లాడుకుందాం. అదే కోరుకున్న తీరం కోసం ప్రయాణం. మనిషి స్థాయిని బట్టి ఒక్కోసారి కాలినడక, ఇంకొకసారి సైకిలు మరొకసారి స్కూటరు, ఇంకా కలిసి వస్తే నాలుగు చక్రాల వాహనంలో, మంచి బ్రాండెడ్ వాహనం..... ఇలా విధానం, ఏదైనా వాహనం, ఏదైనా ప్రతిక్షణం ముందుకు సాగడమే జీవనపయనానికి మూలసూత్రం భౌతికంగా ఈ ప్రయాణం (ఏక మార్గం) వన్వే ప్రయాణమే. వెనక్కి వెళ్లడం ఎప్పుడూ ఉండదు. జీవితంలో, ఊహల్లో ఉంటుందేమో కానీ ఈ ప్రయాణం అర్థవంతం కావాలంటే లక్ష్య నిర్దేశం అతి ముఖ్యం. ఎక్కడికి వెళ్లాలో నిర్ణయించుకున్నాక కావలసినవి ప్రయాణ వాహనం, వాహనానికి ఇంధనాలు, మానసిక సంసిద్ధత, ఆలోచనల్లో స్పష్టత, చేతల్లో చిత్తశుద్ధి, క్రమశిక్షణ, దృఢదీక్ష, కఠోర పరిశ్రమ ఇలాంటివి. చుట్టుపక్కల వాహనాలు రద్దీగా ఉంటే మన వాహనాన్ని జాగ్రత్తగా నడిపించాలి. కాస్త వెసులుబాటు దొరికినప్పుడు చుట్టూ కనిపించే ప్రకృతి దృశ్యాలను ఆస్వాదించాలి. త్రోవలో పరిచయమయ్యే ప్రయాణికులతో సత్సంబంధాలు నిలుపుకోవడం కూడా గమ్యం చేరడానికి ఒకోసారి ఎంతో ఉపయోగిస్తుంది. అలసి ఆగిన చోట ఒక్కింత విశ్రాంతి కూడా అవసరమే. ఒక్కోసారి దారి మార్చుకొని వేరే త్రోవలో ప్రయాణించడానికి వాహనానికి మరమ్మతులు అవసరమైతే, సరిచేసుకోవడానికి పరికరాలు ఎప్పుడూ తోడుండాలి. పునః విమర్శ చేసి తప్పులు సరిదిద్దుకోవడం, రేపటి మీద ఆశతో ప్రయాణానికి సిద్ధమవడం లాంటివి ఎంత దూరం ప్రయాణించినా గమ్యం కనిపించినట్లు అనిపిస్తోందా? లక్ష్యసాధన చాలా దూరం అనిపిస్తుందా? అలాంటప్పుడు చిన్నచిన్న లక్ష్యాలను పెట్టుకుంటే అదిగో ఆ ఊరు, ఆపైన మరో ఊరు, ఇంకొక ఊరు, ఇలా ప్రయాణం చేస్తే లక్ష్యసాధన వైపు ప్రయాణంలో అలసట తెలియకుండా ఉంటుంది. ఒక్కోవూరు చేరుకున్నప్పుడు ముందుకు వెళుతున్నావా? తృప్తి పడుతున్నావా దృక్పథం కొనసాగుతాయి. అన్నింటికీ మించి సిరివెన్నెల గారు చెప్పినట్లు ‘గమనమే నీ గమ్యమైతే బాటలోనే బ్రతుకు దొరకు’ లక్ష్యం గురించిన ఆలోచన ఉండాలి కానీ చేసే ప్రయాణాన్ని కూడా ఆనందిస్తూ ఉంటే జిందగీ ఏక్ సబర్ హాయ్ సుహానా.

95.సలహా

మానవజాతి చరిత్రలో ఈ సలహా అనే ప్రక్రియను ఎవరు ఎప్పుడు కనిపెట్టారో కాని పురాణ గాథల్లో, చారిత్రక గతంలో కూడా ఈ సలహాలు ఇచ్చిపుచ్చుకోవడం వల్ల జరిగిన అనేక పర్యవసనాలు మనకు పరిచయమే. మంచి సలహాల వల్ల కొన్ని రాజ్యాలు నిలబడితే దుష్ట సలహాల వల్ల సర్వనాశనం జరిగిన సంఘటనలు కూడా గతంలో చాలా కనిపిస్తాయి. ఇప్పటికీ అన్ని వ్యవస్థలోనూ ఈ సలహా అనే ప్రక్రియ చాలా ప్రాధాన్యతతో కొనసాగుతోంది. ప్రభుత్వ పరిపాలనా వ్యవస్థలోని అన్ని స్థాయిలోనూ సలహాసంఘాలు కీలకపాత్ర వహిస్తుంటాయి. పెద్దపెద్ద స్థాయిలోని సలహా వ్యవస్థను కాసేపు పక్కన పెట్టి వ్యక్తిగత జీవితాల్లో తరచూ ఎదురయ్యే ‘సలహా ఇవ్వడం’, ‘పుచ్చుకోవడం’ అనే ప్రక్రియలను ఒకసారి పరిశీలిద్దాం.

ఎవరి జీవితం వాళ్ళది. ఎవరు బాధలు వాళ్ళవి అయినప్పుడు ఈ సలహాలు అవసరం ఉంది అంటే ఏ ఒక్క వ్యక్తికి అన్ని అనుభవాలు ఏదైనా సమస్య ఎదురైనప్పుడు తనకంటే ముందు అలాంటి వాటిని పరిష్కరించుకున్న అనుభవజ్ఞుల నుంచి సలహాలు ఆశించడం సహజం. అలాగే జీవితంలో డక్క మొక్కిలి తిన్నవాళ్ళు ఇంకా ఎదుగుతున్న వాళ్లకి తమ అనుభవాలను పంచుతూ సలహాలు ఇవ్వడం పరిపాటి.

అయితే సలహాలు ఇవ్వడంలో, స్వీకరించడంలో కూడా కొన్నిసార్లు అనుకొని అపార్ధాలు ఉత్పన్నమవుతాయి. ఎలాగంటే సలహాలు ఇవ్వడం జీవితంలో అతి తేలికైన పని. ఎదుటివారికి సలహాలు ఇవ్వడం ఒక వాడుక. ఆత్రేయ గారు దీన్నే కొంచెం హుందాగా ‘ఎదుటి మనిషికి చెప్పేటందుకు నీతులు ఉన్నాయి’ అన్న మంచి సలహా ఇవ్వడం నిజంగా గొప్ప పని అని చెప్పుకోవాలి. అది మంచి మాట సాయం. పెద్దగా పెట్టుబడే అవసరం లేని త్యాగం. ఇచ్చే సలహాలో నిజాయితీ, నిబద్ధత ఉంటే సమస్యల్లో ఉన్న వాళ్లకది నడిసముద్రంలో నావలాగా పనిచేస్తుంది. ఏదో అడిగారు కదా అని తెలిసి తెలియకుండా ఇచ్చే సలహాలు ఎదుటి వారికి హాని చేయడమే కాకుండా, మనిషి మీద నమ్మకాన్ని తగ్గిస్తాయి కూడా. అలాంటి వ్యవహారశైలితో తాత్కాలికంగా పెద్దమనిషి అని పేరు తెచ్చుకొని ఇచ్చే సలహాలు నీటి మూటలు’ అని తెలిసిన రోజు మనిషి పరువు అగ్నిపరీక్ష. ఎవరైనా, ఏదైనా అడిగినప్పుడు ఝూఢిగా తెలిస్తే చెప్పడం, లేదంటే ఇలా అనుకుంటున్నాను. ఇంకెవరినైనా కనుక్కుంటే మంచిది, నిజం చెప్పాలంటే ఈ విషయంలో నాకు అసలు అనుభవం లేదండి అనొ చెబితే ఎదుటి వారికి సరైన అంచనాలు ఇచ్చినట్లు అవుతుంది. ఇవన్నీ అనుభవాలు నేర్పే పాఠాలే. సలహాలు స్వీకరించడం సమస్యల సుడిగుండంలో చిక్కుకున్నప్పుడు స్థితప్రజ్ఞతతో ఉండడం చాలా తక్కువ మందికి చేతనవుతుంది. అలా కానప్పుడు సహాయం కోసం, కనీసం సలహా కోసం ఎదురు చూడటం సహజమే. సుడిగుండంలో చిక్కుకున్న వాళ్ళకంటే ఒడ్డున ఉన్నవాళ్లే కొంచెం స్థిమితంగా ఆలోచించగలరు. సలహా పొందిన తర్వాత దానిని అమలుపరచడంలో తదుపరి పర్యవసానాలకి ఎవరికి వారే బాధ్యత వహించగలగాలి. ఫలానా ఆయన ఇచ్చిన సలహాకు బలియైపోయాను. అని ఎప్పుడైనా ఎవరైనా తమ వైఫల్యాలను పక్కవారి మీదకు నెట్టేసిన చివరకు ఫలితం అనుభవించేది మాత్రం ఎవరికి వారే.

అందుకే వినదగునెవ్వరు చెప్పిన అన్నారు విజ్ఞులు. ఎవరి వద్ద నుంచి ఎన్ని సలహాలు స్వీకరించిన తను తీసుకున్న నిర్ణయానికి తానే బాధ్యుడిని అన్న విషయం గుర్తుంచుకుంటే అపార్ధాలకి, అపోహలకి తావు ఉండదు. చూసావా? నేను అప్పుడే చెప్పాను, వాడు నా మాట వింటేనా? ఇప్పుడు అనుభవిస్తున్నాడు అనే వాళ్ళు ఎప్పుడూ ఉంటారు. వాళ్ల గురించి ఆలోచనలతో సమయం వృధా చేసుకోవద్దు. స్వీయఅనుభవాలతో పాఠాలు నేర్చుకోవడం ఉత్తమం. సలహాలు ఇవ్వడం అయినా తీసుకోవడం అయినా ఎవరి చర్యలకు వారు బాధ్యత వహించే నిజాయితీ ముఖ్యం. ఇది పెద్దల ఉవాచ.

96. బుద్ధి – హృదయం

సంభాషణ నిత్యజీవితంలో చాలా ముఖ్య అంశం. మన భావాలు ఎదుటివారికి తెలియజేయడానికి మనం మాట్లాడాలి, ఎదుటి వాళ్ళ భావాలు తెలుసుకోవడానికి మనం వాళ్ళ మాటలు వినాలి. వీటితోపాటుగా మనిషి తనతో తాను, తనలో తాను మాట్లాడుకోవడం అలవాటు చేసుకోవాలని అనుభవజ్ఞులు చెప్తున్నారు. ఒకే మనిషి తనలో తను మాట్లాడుకోవడం అంటే ఏమిటో చూద్దాం. మనిషి తనలో తాను మాట్లాడుకోవడం అంటే బుద్ధికీ హృదయానికీ మధ్య వారధి నిర్మించడమే. ఇలా వంతెన లేని సందర్భాలను ఆత్రేయగారన్నారు 'బుదికి హృదయం లేక హృదయానికి బుది రాక. నరుడే ఈ నరలోకాన్ని నరకం చేసాడు' అని మనిషిలో సమతుల్యత లేకపోవడమే అతనికి నరకం. చుట్టుపక్కల వారికి నరకం ఇలాంటి పరిస్థితుల్ని సరిదిద్దుకునే క్రమంలోనే కొన్నిసార్లు బుద్ధి హృదయంతో మాట్లాడాలి. మరికొన్నిసార్లు హృదయం బుద్ధిని మందలిస్తూ ఉండాలి. ఒకే సందర్భాన్ని బుద్ధి, మెదడు, ఆలోచన, ఇవన్నీ ఒక కోణంలో నుంచి చూస్తే హృదయం, మనసు, అనుభూతి, ఇవన్నీ వేరే కోణంలో చూడొచ్చు. బుద్ధి వాస్తవంలో ఉంటే అంటే మెటీరియలిస్టుగా ఉంటే మనసు ఊహల్లో ఉండొచ్చు. హృదయం భావోద్వేగాలకి లోనైనప్పుడు ఆలోచనలు పక్కకు తప్పుకోవచ్చు. ఉంటే ఆలోచన పక్కకెళ్ళొచ్చు. ఆలోచనలు పూర్తిగా మెటీరియలిస్టు అయిపోయి బంధాలు, అనుబంధాలు గడ్డి పోచల్లా కనిపిస్తున్నప్పుడు మనసు మెదడుతో మాట్లాడాలి. కేవలం కళ్ళ ముందు కనిపించే సంపద హోదా పదవి మాత్రమే శాశ్వతం కాదు.

అంతకుమించిన మానవత్వబంధాలు కూడా జీవితంలో ముఖ్యమైనవి అని 'హృదయం బుద్ధికి గుర్తు చేస్తూ ఉండాలి'. దీనికి విలోమం కూడా ఉంటుంది. ప్రతికూల భావోద్వేగాలకు లోనై అతలాకుతలమై పోతున్న మనసుని మెదడులోని ఆలోచనలు హెచ్చరిస్తూ ఉండాలి. ఉద్రేకాలకు బానిసైపోకుండా సవ్యమైన ఆలోచనలతో సరైన మార్గంలో నడవడం ఎలాగో బుద్ధి హృదయానికి నచ్చచెప్పాలి. ఇదే మనిషి తనలో తాను సంభాషించుకోవడం అంటే. ఈ సమన్వయం కొరవడినప్పుడే మనిషి పూర్తిగా ఆవేశపరుడైపోవడం, అతి సున్నితమై పోవడము లేదా స్పందన లేని అంతర్గత జీవితంలోకి ముడుచుకుపోవడం జరుగుతుంది. మనిషి తనకు తాను పరిపూర్ణుడవడానికీ, స్థితప్రజ్ఞత సాధించడానికీ తన పరిసరాలను ప్రకాశవంతం చేయడానికీ తొలి అడుగు మనసుకి మెదడుకి మధ్య సమన్వయం సాధించడం.

97.సంకల్పం – సంసిద్ధత

జీవితంలో అనుకున్నది సాధించడానికి సంకల్పం మానసిక సంసిద్ధత ముఖ్యం. దృఢనిర్ణయం అంటే (డిటర్మినేషన్) మానసిక సన్నద్ధత (సైకలాజికల్) కావా మానసిక సంసిద్ధత చేరుకోవాల్సిన గమ్యం గురించి, సాధించాల్సిన లక్ష్యం గురించి, మనసుని సిద్ధం చేయాలి.

అలా జరిగిన రోజు చేసే పనుల్లో ఏకాగ్రత ఉంటుంది, శ్రమను లక్ష్య పెట్టండి. గుణం అలవడుతుంది. ఆశావహదృక్పథం, సానుకూలతను ప్రతిబింబించే ఆలోచనలు, సైకలాజికల్ ప్రిపేర్డ్నెస్కి దోహదం చేస్తాయి. ఆత్మగౌరవం, ఆత్మవిశ్వాసం వాటికి కీలకమైన ఇంధనాలు. ఇంతవరకు బాగానే ఉంది. కానీ ఈ మానసిక సంసిద్ధతను దెబ్బతీసే అంశాల పట్లనే లక్ష్యసాధకులు జాగ్రత్త వహించాలి.

ఆత్మ న్యూనత, ఆత్మవిశ్వాసలేమి అంటే ఇన్ఫీరియారిటీ కాంప్లెక్స్, కాన్ఫిడెన్స్లాంటి వాటి వల్ల చిక్కుకోవడం చాలా తేలిక. అప్రమత్తంగా లేకపోతే రహదారిలో ప్రయాణిస్తూ అగాధంలోకి జారిపోవడమే. ప్రతికూల భావాల్లోకి జారిపోవడం కూడా చాలా తేలిక. నేనింతే, నేనేమీ సాధించలేను, ఏది మొదలుపెట్టినా ఎప్పుడూ ఆటంకాలే. ఎదుటి వాళ్ళు అదృష్టవంతులు. దురదృష్టం ఎప్పుడూ నన్ను వదలదు. వంటి భావాలు కొన్నిసార్లు చాలా సౌకర్యవంతంగా ఉంటాయి. ఎందుకంటే ఈ చీకటికోణాల్లో ముడుచుకు కూర్చుంటే వైఫల్యాల విశ్లేషణ, పట్టుదలతో మళ్ళీ మళ్ళీ ప్రయత్నాలు లాంటివాటి అవసరం లేదు. ఆశించింది అందుకోలేక పోవడానికి కారణాలు కూడా దొరికుతాయి. దురదృష్టం, విధి వగైరా నెగటివ్ భావాలు సౌకర్యవంతంగా అనిపిస్తాయి. కానీ అవే లక్ష్యసాధనకు ప్రతిబంధకాలు అని అప్పుడు తెలియదు. అది గ్రహించడమే విజయం వైపు ప్రయాణించే వారు చేసే పని. ఈ నెగిటివ్ ట్రాప్లో ఉండిపోతే విజయం అంత ఆలస్యం అవుతుంది. తమ ఆలోచనలను, భావాలను సవాళ్లను తమలో కలిగే స్పందనలను, అతిజాగ్రత్తగా గమనిస్తూ ఉండాలి. ఎప్పుడూ నేనింతే, నాకింతే, అనిపిస్తుందో ‘నేనింతే ఎందుకు కావాలి? పలానా వాళ్లు ఇలాంటి కష్టాలు ఎదురైనప్పుడు ఏం చేశారు? సరే, అంత వెసులుబాటు నాకులేదు పోనీ, ఉన్నంతలో నేనేం చేయగలను? ఎవరో దాన్ని అధిగమించడానికి ప్రత్యామ్నాయాలు ఏమున్నాయి? ఇక్కడే ఆగిపోవడానికి కాదు కదా నేను బయలుదేరింది? ఇలాంటి ఆలోచనలను కూడగట్టుకునే ప్రయత్నాలు చేయాలి. ఆత్మన్యూనత, ఆత్మవిశ్వాసలేమి లాంటి భావనల పట్ల ఎల్లప్పుడూ అప్రమత్తంగా ఉండాలి. వాటి ఛాయలు పొడచూపగానే మధ్యలోనే వాటిని తుంచేయడమే విజయసాధకులు చేసే పని. పని మాటలు చెప్పినంత సులభం కాకపోవచ్చు, కానీ సాధన చేస్తే సాధించడం అసాధ్యం కానే కాదు.

98.నవ్వు..నవ్వించు!

చిరునవ్వు వెల ఎంత? అని అడిగిన కవి. ఆయనే సమాధానం చెప్పారు ‘మరుమల్లె పువ్వు అంతా’ అని. మరుమల్లె చాలా చిన్నది, కానీ అది వెదజల్లే సువాసన మాత్రం అమోఘం. అది ఎంతోమంది హృదయాలను ఎంతగానో హత్తుకుంటుంది ఆ చిన్న రేకుల్లో దాగిన పరిమళము ఆ సమయానికే కాకుండా తర్వాత కూడా గుర్తొచ్చి వెంటాడుతూనే ఉంటుంది. చిరునవ్వు కూడా అలాంటిదే చిరునవ్వు నిండిన ముఖం చిరునవ్వుతో పలకరింపు చిరునవ్వుతో ఇచ్చిన సమాధానం, చిరునవ్వులు నింపుకున్న సంభాషణలు, మనుషులను దగ్గర చేస్తాయి.

చిరునవ్వు మనతోనే ఉండిపోదు, అది వ్యాపింప చేసే ప్రశాంతత మన చుట్టుపక్కల అందరికీ సుగంధాలు పంచుతుంది. చిరునవ్వు నవ్వడానికి ఏమీ శ్రమ పడాల్సిన అవసరం లేదు. అయితే మనసులో ఆ భావం ఉండాలి. మనసులోని ప్రశాంతత చిరునవ్వు రూపంలో పెదాలపై వెలగాలి. ‘చిరునవ్వు పారేసుకున్న వాళ్ళు కనిపిస్తే నీ నవ్వులు కొన్నింటిని అప్పు ఇవ్వు’. కొన్ని చిరునవ్వులతో ఎదుటివారి మనసులని జయించవచ్చు. మరికొన్ని చిరునవ్వులతో సమస్యలను చిటికెలో పరిష్కరించవచ్చు, ఇంకొన్ని చిరునవ్వులతో శత్రువుల్ని మిత్రులుగా మార్చుకోవచ్చు. చిరునవ్వుకి భాషతో సంబంధం లేదు. దానికదే ఒక విశ్వజనీన భాష. ఎన్నో ఆభరణాలు, సిరిసంపదలు, హోదాలు, పదవులు, ఇవ్వలేని ఆకర్షణను ఒక స్వచ్ఛమైన చిరునవ్వు ఇస్తుంది. మనలో దాగి ఉన్న ఈ బలమైన ఆయుధాన్ని సరిగ్గా ఉపయోగించటం అలవాటు చేసుకుంటే ఎటు చూసినా అందమే. ఏ వైపు వెళ్లినా ఆనందమే. చిరునవ్వుల గురించి శాస్త్రీయ సమాచారాన్ని కూడా తెలుసుకుందాం. ఒక్కొక్క మనిషి 19 రకాల చిరునవ్వుల్ని చిందించగలడట. అలాగే చిన్నపిల్లలు రమారమి రోజుకి 400 సార్లు చిరునవ్వులు చిందిస్తే సంతోషంగా ఉండే పెద్దవాళ్లు రోజుకు 40 సార్లు, మామూలుగా ఉండే వాళ్ళు 20 సార్లు, అంతకంటే తక్కువసార్లు చిరునవ్వులు చిందిస్తారని శాస్త్రజ్ఞుల పరిశోధనలో తేలింది.

చిరునవ్వు నవ్వడం కేవలం మానవ సంబంధాలన్నీ సానుకూలమైన సంకేతాలని పంపించడమే. శరీరంలో హ్యాపీ హార్మోన్స్ అనే రసాయనాలు స్రవించడానికి కూడా ఉపయోగపడతాయి. ఈ హ్యాపీ హార్మోన్స్ వల్ల రక్తపోటు తగ్గడం, ఒత్తిడి తగ్గడం, రోగ నిరోధక శక్తి పెరగడం లాంటి ఉపయోగాలు ఎన్నో ఉన్నాయి. ప్రతి సంవత్సరం అక్టోబర్ మొట్టమొదటి శుక్రవారం ప్రపంచ చిరునవ్వుల దినోత్సవం (వరల్డ్ స్మైలీ డే) గా పరిగణిస్తారు. ఈ దరహాసోత్సవం నినాదం ఏమిటంటే ‘ఒక మంచి పని చేయండి
- ఒక మనిషిలో నవ్వులు పూయించండి’, ఈ రోజును ప్రారంభించిన వ్యక్తి హర్వి బాల్. ఆయనకు మరొక ప్రత్యేకత కూడా ఉంది. మీరు ఒక వృత్తం గీయండి. దాని లోపల సాగదీసిన యు ఆకారాన్ని కొంచెం కిందగా పెట్టండి. పైన రెండు చుక్కలు పెట్టండి. ఒక చుక్క పెద్దది, ఒకటి చిన్నది అయినా పర్వాలేదు. దానికి పసుపు పచ్చ రంగు వేయండి. వచ్చేదేమిటి? అదే ‘స్మైలీ ఫేస్’ ఈ చిరునవ్వు ముఖచిత్రం పుట్టుక వెనకాల ఆసక్తికరమైన సమాచారం ఉంది. స్మైలీ బాల్ని చిత్రించిన వ్యక్తి కూడా ఈ హార్వి బాలే. ఆయన వ్యాపార ప్రకటనలకి చిత్రకారుడు 1963 ప్రాంతాల్లో అమెరికాలో స్టేట్ మ్యూచువల్ లైఫ్ ఇన్సూరెన్స్ కంపెనీ వాళ్లు మరొక కంపెనీ గ్యారెంటేడ్ మ్యూచువల్ కంపెనీ కొన్నారు. ఇలా రెండు కంపెనీలు విలీనం అయినప్పుడు వాళ్ళ సంస్కృతులు విడివిడిగా ఉండడంతో ఒక సంస్థలో ఉద్యోగులు, వేరే సంస్థలోని ఉద్యోగులతో అంతగా కలిసి ఉండే వాళ్ళు కారు. వాళ్ళిద్దరి మధ్యన సయోధ్య కుదిరించి, ఉత్పాదకతను పెంచడానికి మార్గం యాజమాన్యం ఆలోచించింది. హార్వి బాల్ను మీరొక బొమ్మ వేయమని కోరారు. ఆ బొమ్మ చూస్తే అందరికీ కూడా ఉత్సాహం

పెల్లుబికాలి ఒకరితో ఒకరు మంచిగా ప్రవర్తించేలా ఉండాలి. అప్పుడు ఆయన చిత్రీకరించిందే ఆ ‘స్మైలీ ఫేస్’ అప్పటి నుంచే వాడుకలోకి వచ్చింది. దాన్ని యాజమాన్యం చిన్న చిన్న బటన్స్ చేసి ఉద్యోగులందరికీ ఇచ్చారు. మీరు ఫోన్లో మాట్లాడేటప్పుడు, ఒకరితో ఒకరు మాట్లాడేటప్పుడు, ఈ మొహాన్ని గుర్తుపెట్టుకోండి. ఇలా మీ మొహం ఉండాలి అన్నారు. అతి త్వరలోనే ఉద్యోగుల్లో పరస్పర సహకారం పెంపొంది. ఉత్పత్తి కూడా పెరగడం కూడా జరిగాయి. ఆ బొమ్మ వేసినందుకు బాల్కి ఇచ్చింది 45 డాలర్లే. దానిమీద పేటెంట్ పొందలేదు, అదే అంతటి స్మైలీ ఫేస్గా అలవాటయింది. ‘హేవె ఎ నైస్ డే’ అనే నినాదం కూడా ఆ స్మైలీ ఫేస్ తర్వాత దానితోపాటు వచ్చిందని వార్తా కథనాలు. నేను కూడా లైవ్ రేడియో ప్రోగ్రాములు చేయబోయే ముందు రెండు వాక్యాలు చెప్తాను. ఆ వాక్యాలతోటే ఈ కౌముది కిరణాలను కూడా ముగిస్తాను. నవ్వుతూ ఉండండి మీ నవ్వులు పదిమందికి పంచండి.

99. వ్యక్తిత్వవికాసం

సక్షమ వ్యక్తిత్వం , వ్యక్తిత్వ వికాసం అందుకు అవసరమైన లక్షణాలు , దోహదపడే అంశాలు , వంటి అంశాల ప్రస్తావన ప్రాచీనకాలం నుంచి తెలుగుసాహిత్యంలో సందర్భాల్లో ఉంది . అయినా గత రెండు , మూడు దశాబ్దాలుగానే ఈ అంశాల పట్ల యువతరం ప్రత్యేక ఆసక్తి చూపిస్తుంది .

భారతదేశ యువతరం, తెలుగు యువత కూడా ఇందుకు మినహాయింపు కాదు . ఇందుకు కారణం చాలామంది యువకులు అంతర్జాతీయ సంస్థలలో పని చేయడం , కలిసి పనిచేయాల్సిన సందర్భాలు అవ్వచ్చు . ఈ వ్యక్తిత్వవికాసం అంశం మీద ఇంతకు ముందు రానన్ని పుస్తకాలు ఈ రోజుల్లో వస్తున్నాయి . ఆంధ్రదేశంలో వ్యక్తిత్వవికాస శిక్షణాకేంద్రాలు కూడా పెరిగాయి . కొంతమంది శిక్షకులు కళాశాలలకు వెళ్లి మరీ ఇలాంటి తరగతులు నిర్వహిస్తున్నారు . ఒకటి రెండు తరాల క్రిందట చూసుకుంటే అమ్మమ్మలు , తాతయ్యలు ఇలాంటి సలహాలు ఇస్తుండేవాళ్ళు .

ప్రపంచం విస్తరించి జీవితాలు కుంచించుకు పోతున్న ప్రస్తుత కాలంలో మంచి విషయాలు నేర్పడానికి కూడా ప్రత్యేక శిక్షకులు అవసరమవుతున్నారు . రోజూ ఉదయం టీవీలో ప్రవచనాలు కూడా వీక్షకులను బాగా ఆకర్షిస్తున్నాయి . పత్రికల్లో కూడా ఇంతకుముందు లేనట్లుగా ఇప్పుడు వ్యక్తిత్వ వికాసానికి సంబంధించిన వ్యాసాలు ఎక్కువగా వస్తున్నాయి .

ఒక మనిషి వ్యక్తిత్వాన్ని అంచనా వేసే అంశాలు ఏమిటి ? నిపుణుల జవాబు వ్యక్తి ప్రవర్తన శైలి , ఆలోచన విధానం , సమాజం పట్ల అతని దృక్పథం , జీవితంలో ఎదురైన అనుభవాలను స్వీకరించే విధానం , సమస్యలను పరిష్కరించుకునే సామర్థ్యం , లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించుకునే విధానం , ఆ లక్ష్యాన్ని చేరుకునే మార్గం , భావోద్వేగాల నియంత్రణ వంటి అంశాల మొత్తం . అన్ని సుగుణాలు అందరికీ తెలిసిన విషయాలే . ఎందుకు కొందరిలోనే కొన్ని గుణాలు ఉంటాయి? దానికి శాస్త్రీయ కారణాలు ఉన్నాయి . వాటిలో కొన్ని వ్యక్తికి తల్లిదండ్రుల నుంచి వచ్చిన జన్యుపరమైన లక్షణాలు . వ్యక్తి తాను పెరిగిన సమాజప్రభావం , ఆర్థికపరిస్థితుల నేపథ్యం .

అతని స్నేహితులు , అతను చదివే పుస్తకాలు , విద్యార్థతలు , గురువుల ప్రభావం . అన్నింటినీ మించి భావోద్వేగాలపై ప్రభావం చూపించే శరీరం రసాయన చర్యలు . ఇలాంటి ఎన్నో అంశాలు వ్యక్తి వ్యక్తిత్వాన్ని ఏర్పరుస్తాయి . సక్షమ వ్యక్తిత్వం కేవలం ఒక వ్యక్తికి సంబంధించింది మాత్రమే కాదు . ఆ వ్యక్తి మంచితనం . చెడ్డ గుణం సమాజాన్ని కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది . ప్రతి వ్యక్తీ నూటికి నూరు శాతం పరిపూర్ణుడు కాలేకపోయినా ఎవరికీ హాని చేయని ప్రవర్తనతో మంచి గుణాలను పెంచుకునే ప్రయత్నం లో వేసిన అడుగులే వ్యక్తిత్వ వికాసానికి తొలి పాఠాలు .

100. అంతా సాపేక్షమే!

శతాబ్దాల కిందటే మనిషి వచ్చే జబ్బులన్నిటికీ ఒకే మందు కోసం పరిశోధనలు చేశాడట. అలాంటిదే ఉంటే దాన్నే సర్వరోగ నివారిణి అని ప్రపంచానికి పరిచయం చేయాలని ఆ పరిశోధకుల లక్ష్యం. అయితే మనిషి శరీరం డజన్ల కొద్దీ రసాయనాల సమ్మేళనం. వాటి మధ్య జరిగే రసాయనిక చర్యలు, అవయవాల మధ్య సమతుల్యత, ఇలాంటివన్నీ కలిసి మనిషి ఆరోగ్యాన్ని నిర్ణయిస్తాయి. ఇంత వైవిద్యభరిత, సంక్లిష్ట శరీరానికి వచ్చే వ్యాధులు కూడా అన్ని రకాలుగా ఉంటాయి.

ఒక్కదానికి ఒక్క ఔషధమే తప్ప అన్నింటికీ కలిపి ఒకే ఔషధం పనిచేయదు అని తరతరాలుగా సాగుతున్న వైద్యశాస్త్ర పరిశోధన నిర్ధారించాయి. ఇదేం పెద్ద రాకెట్ సైన్స్ కూడా కాదు, అదే విధంగా మనిషికి వచ్చే సమస్యలు అంటే వ్యక్తిగతం, కుటుంబ సభ్యుల మధ్య, పనిచేసే స్థలాల్లో, వివిధ రూపాల్లో, వివిధ సంక్లిష్టతలతో వ్యాపించేవి అయి ఉంటాయి.

కనుక అన్నిటికీ, అన్నివేళలా ఒకే పరిష్కారం ఉండదు. ఒక మనిషికి, ఒక సమస్యకి పనిచేసిన పరిష్కారం మరో వ్యక్తికి పనిచేయకపోవచ్చు. సమయాన్ని సందర్భాన్ని బట్టి పరిష్కారం వివిధ రూపాల్లో ఉండొచ్చు. ఉపదేశాలు, ప్రవచనాలు, మంచి సలహాలు, వంటివన్నీ ఎవరు చెప్పినా, సాధారణంగా ఇలా ఉండొచ్చు’ అనే తప్ప ఖచ్చితంగా ఇదే నీకు పరిష్కారం నూటికి నూరు శాతం హామీ ఇవ్వలేరు ప్రపంచంలో ఎవ్రీథింగ్ ఈస్ రెలటివ్, నథింగ్ ఈస్ అబ్సల్యూట్ ‘ఏదైనా సాపేక్షమే తప్ప పరమోన్నతం అనే భావన లేదని శాస్త్రవేత్తలు తేల్చారు. చెప్పారు ‘ఆలస్యం అమృతం విషం’ అన్న పెద్దలే ‘నిదానమే ప్రధానం’ అని ‘ఫేస్ ఈజ్ ద ఇండెక్స్ ఆఫ్ మైండ్’ అన్నవాళ్లే అపియరెన్సెస్ ఆర్ డిసెప్టివ్’ అన్నం ఉడికిందో లేదో తెలియాలంటే ఒక మెతుకు పట్టుకుని చూస్తే చాలు. అన్నవాళ్లే ఏదో చిన్న అంశాన్ని చూసి మొత్తం విషయాన్ని అంచనా వేయొద్దు’ అన్నారు.

ఇలా సుభాషితాలు, మంచి మాటలు కూడా సమయాన్ని, సందర్భాన్ని బట్టి అన్వయించుకోవాలి. ఇతరులు ఇచ్చే సలహాలు, సూచనలు, అభిప్రాయాలు కొంతవరకు సమస్యని అర్థం చేసుకోవడానికి పరిష్కారాన్ని అంచనా వేయడానికి మాత్రమే ఉపయోగపడతాయి. మనిషికి ఒక మార్గాన్ని చూపిస్తాయి. వెనకటి తరాల అనుభవాలను తరువాతి తరాలకు పంచిపెడతాయి. అయితే వాటిని ఆచరించడం, అమలుపరచడం ముఖ్యంగా అన్వయించుకోవడం ఎదురైన సమస్య దాని మూల కారణ అంశాలను బట్టి ఉంటుంది.

101. కొంతకాలం నేలకొచ్చాం

రోజులో వెలుగు, చీకటి ఉండడం ఎంత సహజమో ప్రతి మనిషిలో సానుకూల భావాలు, ప్రతికూల భావాలు ఉండడం అంతే సహజం.

అసలు ప్రతికూల భావాలే లేకపోతే ప్రతి మనిషి మహాత్ముడైపోతాడు కదా! ప్రతికూల భావాలు కలగడానికి, పెంపొందడానికి కారణాలు ఏమిటో విశ్లేషించుకుని వాటిలో అదుపులో ఉంచుకోవడం ఉత్తమ వ్యక్తి లక్షణం అని పెద్దలు చెబుతారు. ఈరోజు ఒక వర్గానికి చెందిన ప్రతికూల భావాలకే కారణాలు ఏమయి ఉంటాయో చూద్దాం.

అవి అహంభావం, గర్వం, ఎదుటివారిని లెక్క చేయకపోవడం, అంతా నేనే అనుకోవడం, ఎదుటివారిని గౌరవించలేకపోవడం. వాటికి కారణాలు ఏంటో చూద్దాం. 1. యవ్వనంలో ఉండగా నిర్లక్ష్య భావాలు ఎక్కువగా ఉండడం ఒక లక్షణం. విషయాలను, సందర్భాలను, వ్యక్తులను, విశ్లేషించి నిర్ణయాలు తీసుకునే సంయమనం ఎక్కువగా ఉండదు. వయస్సు ఇచ్చిన ధీమాతో చాలామంది దేన్నీ లక్షపెట్టని అహంభావంతో ప్రవర్తిస్తూ ఉంటారు. 2. సంపద, నాకు డబ్బుంది. డబ్బుతో ఏమైనా కొనగలను అనే అహంభావం ప్రపంచంలో దేన్నీ లక్షపెట్టనివ్వదు. సంపద తెచ్చిపెట్టే గర్వం ఎదుటివారిని గౌరవించే గుణాన్ని కూడా నియంత్రిస్తుంది. 3. పదవి, రాజకీయాలు, ఆఫీసులు, ఎక్కడైనా ఏదో ఒక పదవిలోకి రాగానే కొంతమంది ప్రవర్తన మారిపోతూ ఉంటుంది. నాకే అధికారం ఉంది. మిగతా వాళ్ళంతా నా బానిసలు. అన్న భావాలతో ప్రవర్తించడం కొంతమందిలో గమనిస్తూ ఉంటాం. 4. కీర్తి, పేరుప్రతిష్టలు కూడా ఒక్కోసారి మనిషిని మాయపొరలతో ఆడిస్తాయి. ఏ పనులు చేయడం వల్ల, ఏ కృషి వల్ల మంచి పేరు వచ్చిందో మర్చిపోతే కీర్తి అపకీర్తిగా రూపాంతరం చెందడానికి ఎక్కువ కాలం పట్టదు. 5. అజ్ఞానంపై వర్గాల్లో దేనికీ చెందకపోయినా ఎందుకు వచ్చిందో అర్థం కాని అహంభావం, గర్వం పెంచుకునే వాళ్ళు మరి కొంతమంది. ఇది చాలా ప్రమాదకర పరిస్థితి. వయస్సు, సంపద, పదవి, కీర్తి లాంటి వాటి వల్ల అహంభావంతో ప్రవర్తించే వాళ్ళు గుర్తించలేని అతి చిన్న విషయం ఈ ప్రపంచంలో ఏదీ శాశ్వతం కాదు, వయస్సు, పదవి, కచ్చితంగా ఏదో ఒక రోజు ముగిసేవే. సంపద కూడా చంచలం కావచ్చు. వీటిని చూసుకుని ఎవరినీ లక్షపెట్టని వ్యక్తులు ఒక్కసారి అహంలో కరిగిపోతే వాళ్లని ఎవరూ లెక్క పెట్టరు, అన్న విషయాన్ని మర్చిపోవడమే వాళ్ళలోని ఈ ప్రతికూల భావాలకి కారణం. ఇదేమి పెద్ద బ్రహ్మసూత్రం కాదు, అందరికీ తెలిసిందే. కానీ చాలామంది గుర్తు పెట్టుకొనేది అశాశ్వతమైన వాటిని శాశ్వతం అని భ్రమించి పరిస్థితులు దిగజారినప్పుడు దీనంగా బ్రతికిన ఎంతో మందిని చరిత్ర మనకు చూపిస్తుంది. అయినా తెలుసుకోకపోవడమే వయస్సు, సంపద, కీర్తి, పదవి, హోదాలు కలిగించే మత్తు. వాస్తవాన్ని తెలుసుకొని ఎంత ఎత్తులో ఉన్నా ఒదిగి ఉండి, మంచితనం నిలుపుకున్న వాళ్ళు సమాజానికి ఉపయోగపడతారు. చరిత్రలో కాకపోయినా కొంతమంది మనసులోనైనా నిలిచిపోతారు. ఈ భావాలను అనుకూల ధోరణిలో సిరివెన్నెల గారు ఒక పాటలో ఇలా చెప్తారు.

కొంతకాలం నేలకు వచ్చాము, అతిధులై ఉండి వెళ్ళగా కోటలైనా కొంపలైనా ఏవీ స్థిరాస్తి కాదుగా! కాస్త స్నేహం, కాస్త సహనం, పంచుకోవచ్చు. హాయిగా అంతకన్నా సొంతమంటూ ప్రపంచ పటాన లేదుగా! నిన్న ఏమైందో గుర్తుకొస్తే తీపి అనిపించని ఉన్న కొన్నాళ్లు గుండె నిండా సరదాలు పండించని నువ్వెవరో? నేనెవరో? ఈ క్షణాన కలిసి నడుద్దాం. సహవాసం, సంతోషం అందిస్తూ అందరిలో నవ్వు నింపుదాం.

102. ఆకాశానికీ హద్దులుంటాయి

‘ఆకాశం నీ హద్దురా అవకాశం వదలొద్దురా!’ అన్నాడు కవి. నిన్ను చూసి అపరిమిత ఆనందంతో ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతున్నా అంటాడు కుర్రాడు. ఈ విజయం అవధుల్లేని సంతోషానికి కారణం. ఓ వ్యాఖ్య వినిపిస్తుంది, వాస్తవాన్ని విశ్లేషిస్తే పరిమితి, అవధి, హద్దు, ఇలాంటి వాటికి పరిధులు లేవు, అనడం ఒక రకమైన అతిశయోక్తి మాత్రమే, అని గమనించాలి. జీవితంలో దేనికైనా పరిమితి ఉంటుంది, లిమిట్. వ్యక్తిగత ప్రవర్తనలో, సంభాషణశైలిలో భావోద్వేగాల వ్యక్తికరణలో, పరిమితి లిమిట్ తప్పనిసరిగా ఉండాలి. ఒక్కోసారి ఆయా హద్దులను పెంచుకోవాలి. మరికొన్ని సందర్భాల్లో హద్దులను తగ్గించుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఎట్లాగో చూద్దాం.

ప్రతి వ్యక్తికీ ఒక వ్యక్తిగతవలయం (పర్సనల్ జోన్) ఉంటుంది. ఎవరితోనైనా మనకున్న చనువుని బట్టి వాళ్ళ వలయం బయట ఉండాలా? లోనికి వెళ్లొచ్చా? అనేది ఆధారపడి ఉంటుంది. ఈ పరిమితి గమనించనప్పుడు ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయి. బయట వాళ్ల వద్ద ఈ పరిమితిని గమనించి ప్రవర్తించడం ఎంత ముఖ్యమో, కుటుంబ సభ్యులతో ఆత్మీయులతో ప్రవర్తించేటప్పుడు అనవసర పరిమితులు చెరిపేసుకోవడం కూడా అంతే అవసరం. జీవితంలో విజేతగా కొనసాగాలంటే సంభాషించడంలో హద్దులు తెలుసుకోవడం కూడా ఎంత అవసరం.

సందర్భాన్ని బట్టి ఎవరితో మాట్లాడుతున్నావ్ అనే విషయాన్ని బట్టి, సంభాషణ అంశాన్ని, శైలిని తీవ్రతని నిడివిని నిర్ణయించుకోవాలి. మనసులోని భావాలని వ్యక్తం చేయాల్సిన చోట వివరణ అవసరమైన చోట ‘అవును’, ‘కాదు’ అని ముక్తసరిగా సరి పెట్టుకోకూడదు. క్లుప్తంగా మాట్లాడాల్సిన సందర్భాల్లో అదే పనిగా ఉపన్యాసాలు ఇవ్వకూడదు. మరో విషయం, సానుకూల భావోద్వేగాలకి స్పందించేటప్పుడు సరిహద్దుల్ని విస్తరించుకోవాలి. ప్రతికూల భావోద్వేగాలని నియంత్రించే క్రమంలో వాటి వ్యాప్తిని అరికట్టేలాగా పరిమితుల్ని కుంచింప చేసుకోవాలి. ఏ విషయంలోనైనా పరిమితులు, హద్దులు, అవధులు, ఉంటాయని తెలుసుకోవడం, అర్థం చేసుకోవడం తగిన విధంగా పెరగడం, తరగడం సభ్య జీవనానికి అవసరం.

103. స్నేహం

మనిషి జీవితంలో స్నేహం ఎంత ప్రముఖపాత్ర వహిస్తుందో వివరించి చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. స్నేహాన్ని ఎక్కువ కాలం నిలుపుకోవడం కూడా చాలా ముఖ్య అంశం. చిన్న పిల్లల సంఘటన ఒకటి చెప్తాను. చాలాసార్లు చిన్నపిల్లల మధ్య జరిగే సంఘటనలే పెద్ద పాఠాలను కూడా బోధిస్తాయి. ఇద్దరు కుర్రాళ్ళు హైస్కూల్లో చదువుకుంటున్నారు. చాలా స్నేహంగా ఉండే వాళ్ళు. ఒకటే కంచం, ఒకటే మంచం, అన్నట్లుగా స్కూలుకు కలిసి వచ్చేవాళ్ళు, కలిసి వెళ్లేవాళ్లు, పోలికలు వేరువేరుగా ఉండేవి కానీ లేకపోతే ఇద్దరినీ కవల పిల్లలు అనుకునే అవకాశాలు ఎక్కువ ఉంటాయి.

స్కూల్లో అందరికీ ఆ ఇద్దరు పిల్లలు అంటే చాలా ఇష్టం, అలాంటిది ఒకసారి ఏమైందో కానీ వాళ్ళిద్దరి మధ్య మనస్పర్ధలు వచ్చాయి. ముభావంగా, ఎడ మొహం, పెడ మొహం అన్నట్లుగా ఉండేవాళ్లు. వాళ్ళ ఫ్రెండ్స్ అందరూ ఇద్దరితో విడివిడిగా మాట్లాడి ఏం జరిగిందో తెలుసుకుందాం అని ప్రయత్నించారు కాని కుదరలేదు. వీళ్లిద్దరూ అంటే ఇష్టపడే మాస్టర్ ఒకాయన ఈ సమస్యకు పరిష్కారం కనుక్కుందాం అనుకున్నారు. ఇద్దరినీ విడివిడిగా పిలిచి మాట్లాడారు. ఒకళ్ళ మీద ఒకళ్ళు బోలెడన్ని చెప్పుకున్నారు. నాతో చెప్పకుండా వాడు సినిమాకి వెళ్ళాడు. నేను గైడ్లు చదివి కాపీ కొడుతున్నాను, వాడు ఎవరితోనో చెప్పాడు. నిన్న వాడు నన్ను చూసి మొహం తిప్పేసుకున్నాడు. ఇట్లా ఏవేవో చెప్పారు.

మాస్టారుకు ఒక ఆలోచన వచ్చింది. ఒకరోజు ఇద్దరినీ కలిపి పిలిచారు. మాస్టర్ పిలిచారని వచ్చారు. కానీ ఇద్దరికీ ఇబ్బందిగానే ఉంది. ఒకరి మోహం ఒకళ్ళు చూట్టంలేదు. ఒరేయ్ మీ ఇద్దరికీ ఒకళ్ళ మీద ఒకరికి కోపంగా ఉందని తెలుసు. ఆ విషయాలు తర్వాత చూద్దాం, ముందు ఒక పని చేద్దాం. ఒరే అబ్బాయి, నీకు ఎదుటివాడిలో బాగా నచ్చిన గుణాలు ఒక అరడజను చెప్పు.

ఆ తర్వాత రెండో వాడు నీలో నచ్చిన లక్షణాల్ని చెప్తాడు, అన్నాడు. కొద్ది నిమిషాలు నిశ్శబ్దం.

అనంతరం మొదటివాడు నోరు విప్పాడు, మరేమో వాడు తను తెచ్చిన క్యారేజీలో భోజనం నాతో పంచుకునేవాడు. సైన్స్ ల్యాబ్లో టెస్ట్ సరిగా రాకపోతే చూపించాడు. ఇంకోసారి వాళ్ళ నాన్న గారితో చెప్పి సైకిల్ తక్కువ ధరకు ఇప్పించాడు. అరడజన్ కాదు, ఈ లిస్టు ఇలా సాగుతూనే ఉంది.

ఆ తర్వాత రెండోవాడు ప్రారంభించిన లిస్టు కూడా అలాగే కొనసాగింది. ఇక్కడ జరిగింది ఏంటంటే ఆలోచన ఆవేశాన్ని నియంత్రించింది. గతంలోని మధురక్షణాలు వర్తమానంలోని తాత్కాలిక చేదు భావాలని మర్చిపోయాలాగా చేశాయి. ఇలాంటి సంఘటనలు హైస్కూల్ పిల్లలకే కాదు వయసు వచ్చి జీవితంలో ఎన్నో అనుభవాలను చూసిన వాళ్లకు కూడా ఎదురవుతాయి. ఎంత ఘాటు స్నేహితులకైనా చిన్న చిన్న మాట తేడా రాగానే పంతాలు పట్టింపులు పెరిగిపోవడం గమనిస్తూ ఉంటాం. అక్కడ ఆవేశం

ఆలోచనని, వివేచనమేస్తుంది. ఏ విభేదాన్ని అయినా విడిగా చూసి పరిష్కరించుకోవడాన్ని సమస్య ఆధారం (ఇష్యూ బేస్ రిజర్వేషన్) అంటారు. దాని ప్రభావం భవిష్యత్తు మీద పడకుండా ఉంటుంది. చిన్న విషయం: చుక్క విషయంతోనే పాత్రలోని పాలనన్నిటినీ కలుషితం చేయొచ్చు. కానీ జీవితంలో చిన్న చిన్న విభేదాలు దీర్ఘకాల స్నేహాన్ని కలుషితం చేయకుండా చూసుకోవడం విజ్ఞుల లక్షణం. ఎదుటవారి దృష్టితో ఆలోచించడం, ఆవేశాన్ని అదుపులో పెట్టుకోవడం, మనసుకి గాయం అనిపించినప్పుడు కొద్దికాలం మౌనం వహించడం క్షమా, ఓర్పు ఇలాంటివన్నీ ఆ స్కూలు పిల్లల్ని కలిపిన టీచర్ లాంటివి. టీచర్లు నేర్పే పాఠాలను గుర్తుపెట్టుకొని అమలు చేసినంతకాలం మనుషుల్లో మంచితనమే శాశ్వతం, పొరపొచ్చాలు తాత్కాలికమే అని అర్థమవుతుంది.

104. సమస్యలో పరిష్కారమా? పరిష్కారంలో సమస్యా?

ఓ చిన్నకథ తెలుసుకుందాం: అదొక స్వామీజీ గురుకులం. సమయం మధ్యాహ్నం దాటింది. రాత్రి వంట చేయడానికి కట్టె పుల్లలు కావాలి. శిష్యుడు రామలింగని పిలిచాడు. స్వామీజీ కాస్త అడవిలోకి వెళ్లి వంట చెరుకు తీసుకురా, రాత్రి వంట చేయాలి. అంటే రామలింగడు అన్నాడు ‘గురువుగారూ అడవుల్లోకి వెళ్లి రావాలంటే చాలా సమయం పడుతుంది. ఇప్పుడు వెళితే చీకటి పడేలోగా రాలేనేమో! సాయంకాలం అయితే అడవి జంతువుల అపాయం ఉంటుంది కదా! పోనీ ఓ పని చేయరా రామలింగం. ఉత్తర దిక్కుగా వెళితే తొందరగా వస్తావు, ఆ వైపు వెళ్ళరా.

గురువుగారూ ఉత్తర దిక్కున కిందటివారమే పెద్దపులి సంచరిస్తుందట, కనిపించాడట. అటు వెళ్లడం క్షేమం కాదేమో

అయితే ఓ పని చెయ్, పడమటి దిక్కుకు వెళ్ళు. వెలుతురు ఎక్కువగానే ఉంటుంది.

అక్కడ కోతుల పెడితే ఎక్కువగా ఉంటుంది గురువుగారు! ఒక్కడినే వెళ్లటం మంచిది కాదేమో.

అయితే ఓ పని చెయ్, సత్యవృత్తుని నీ వెంట తీసుకెళ్ళు. అతను కోతుల్ని చెదరగొడుతుంటే నువ్వు కట్టెలు ఏరుకు రావచ్చు.

కానీ సత్యవతుడు వేదాలు ఇవ్వడంలో తీరిక లేకుండా ఉన్నాడు గురువుగారూ! జాగ్రత్తగా గమనిస్తే ఈ సంభాషణని గురువుగారేమో ప్రతి సమస్యకి పరిష్కరించే విధంగా చూస్తున్నాడు. శిష్యుడేమో ప్రతి పరిష్కారంలోను ఒక సమస్యను చూస్తున్నాడు. ఇదండీ వరస సమస్యలకి పరిష్కారాలు వెతికే గురువులు కొందరు అయితే పరిష్కారాల్లో సమస్యలు చూసే రామలింగడు జాతివారు మరికొందరు. కొంతమంది విజేతలకి ఎటువంటి సమస్యల్లోనైనా పరిష్కారం కనిపిస్తుంది. లేదా దానికోసం అన్వేషిస్తారు. చిగురంత ఆశ కనిపించినా దాన్ని అఖండజ్యోతిగా మార్చుకుని, వెలుగుదారుల్లో పయనించగల నేర్పు, పట్టుదల విజేతల సొంతం.

అదే పరిష్కారంలో కూడా సమస్యను చూసే వాళ్ళు ఎప్పుడూ సంధ్యలోనే మిగిలిపోతారు. అటు వెన్నెల వెలుగుల్ని చూడలేరు ఇటు పగటి వేడిని కూడా అనుభవించలేరు. అందుకే మనం పరిష్కారంలో భాగం అవుతున్నామా సమస్యలో భాగం అవుతున్నామో ఆలోచించుకోవాలి. మనం పార్ట్ ఆఫ్ ది సొల్యూషన్ అయితే ప్రతి సమస్యకి పరిష్కారం కనిపిస్తుంది. ఆ పరిష్కారం విజయపథం వైపు నడిపించడానికి తోడ్పడుతుంది.

105. లూప్ లైన్

నేను ఎప్పుడో చదివిన ఒక చిన్నకథ వినిపిస్తాను. మీలో కొందరు చదివే ఉంటారు. ఒక పెద్దాయన చల్లగాలి కోసం సాయంకాలం పార్కుకి వెళ్ళాడు, బెంచ్ మీద కూర్చున్నాడు. ఓ కుర్రాడు అటు వెళ్లితే టైం ఎంత అయింది మాస్టారు? అని అడిగాడు. ఈ పెద్దాయన పెదవి విప్పలేదు. ఒకవేళ వినిపించలేదేమోనని మళ్ళీ అడిగాడు కుర్రాడు. ఈసారీ బదులు ఇవ్వకపోయేసరికి సర్లే అని చెప్పడం ఇష్టం లేదని కుర్రాడు వెళ్ళిపోయాడు. పక్కనే ఇది చూస్తున్న ఇంకో పెద్దాయన మొదట పెద్దాయన్ను అడిగాడు. ఏవండీ అతను టైం ఎంత అని రెండుసార్లు అడిగినా మీరు బదులు ఇవ్వలేదు.

దానికి మొదటి పెద్దాయన చెప్పిన సమాధానం కావాలనే సమాధానం చెప్పలేదండి, ఇప్పుడు నేను బదులు ఇస్తేచాను ఇంకేవో కబుర్లతో నాతో పరిచయం పెంచుకుంటాడు. కాస్త పరిచయం కాఫీకి వెళ్దాం రమ్మని ఇంటికి పిలవాలి కదా, వస్తాడు. వచ్చిన వాడు మరి పెళ్లీడుకొచ్చిన మా అమ్మాయిని చూస్తాడు కదా! ఆ తర్వాత మా అమ్మాయితో చనువు పెంచుకుంటాడు కదా! ఓ శుభ ముహూర్తాన వచ్చి మీ అమ్మాయిని పెళ్లి చేసుకుంటానంటాడు కదా! మరి చేతికి వాచీ కూడా లేని వాడికి మా అమ్మాయిని ఇచ్చి పెళ్లి చేస్తానా? అందుకే అతనికి సమాధానం చెప్పలేదు, అన్నాడు. ఇది కొంతమంది ఆలోచనా సరళి ఇంకొక ఉదాహరణ. మేము మా యూనివర్సిటీలో చదువుకునే రోజుల్లో మిత్రులు ఉండేవారు వాళ్ళ ఊరు నుంచి ఎవరో ఒకతను ఉత్తరం రాసాడు. అతనికి డిస్టెన్స్ ఎడ్యుకేషన్ సెంటర్ ఉండేది యూనివర్సిటీలో. అక్కడ ఒక కోర్స్ పుస్తకాలని కొంచెం పంపించు అని వాళ్ళ ఊరు అతను అడిగాడు. నిజానికి ఓ పది రూపాయలో, పదిహేను రూపాయలో ఐతే ఆ పుస్తకాలు వచ్చేస్తాయి. మా మిత్రుడు ఏం చేస్తాడంటే రిజిస్టార్ ఆఫీస్లో తనకు తెలిసిన దగ్గరికి వెళ్లి నీకు పలానా డిస్టెన్స్ ఎడ్యుకేషన్లో క్లర్క్ తెలుసు కదా! పలనా పుస్తకాలు కావాలి. ఒక కాపీ ఫ్రీగా ఇప్పిస్తావా? అని అడిగాడు. రిజిస్టార్ ఆఫీస్లో క్లర్క్ అన్నాడు. అతన్ని అడిగి ఇప్పిస్తాను. నాకు చిన్న సహాయం చేసి పెడతావా నీ స్టూడెంట్స్కి రైల్వే టికెట్లు రాయితీ ఉంటుంది కదా! ఆ ఫామ్ ఒకటి ఇప్పిస్తావా? అని అడిగాడు.

మా మిత్రుడు కాలేజీ ఆఫీస్ క్లర్క్ దగ్గరికి వెళ్లి రైల్వే టికెట్ కన్సెషన్ ఫారం కావాలన్నాడు. ఇప్పుడు సెలవల సీజన్ కాదని తెలుసు. ఆయన హెల్ప్ చేయరా అని అడిగాడు. దానికి అతను అన్నాడు ‘దానిదేముంది ఇస్తాను, కానీ మనం సినిమాకి వెళ్ళినప్పుడు నా సైకిల్ ఎవరో కొట్టేశారు. నీకు ఎస్ఐ తెలుసు కదా కాస్త మాట సహాయం చేసి నా సైకిల్ వెతికించేలాగా చేస్తావా అని ప్రపోజల్ పెట్టాడు. మా ఫ్రెండు తనకు తెలిసిన ఎస్ఐ దగ్గరికి వెళ్లి చెప్పాడు. ఆ ఎస్ఐ ఎన్నడూ అక్కడ బోలెడన్ని సైకిళ్లు పడి ఉన్న ఏదో ఒకటి తీసుకెళ్ళు, అవన్నీ ఎవరూ క్లీన్ చేయట్లేదు, అన్నాడు.

నుంచి ఒక సైకిల్ తీసుకుని దాన్ని తన కాలేజీ ఆఫీస్కి ఇచ్చి అతను ఫ్రీగా రైల్వే రాయితీ ఫామ్ తీసుకెళ్లి రిజిస్టార్ ఆఫీస్లో ఇచ్చి అతని ద్వారా ఎడ్యుకేషన్కు కావాల్సిన పుస్తకాలు ఫ్రీగా తెచ్చుకున్నాడు.

ఇదీ కొంతమంది వ్యవహారశైలి. ముందు చెప్పుకున్న ఆలోచన సరేలే, కానీ ఇప్పుడు తెలుసుకున్న ఈ వ్యవహారశైలి సమాజానికి హానికరం కాదు కాబట్టి ఆయా వ్యక్తుల ప్రవర్తనను విమర్శించాల్సిన అవసరం లేదు. కానీ, విశ్లేషించుకోవచ్చు. చిన్న చిన్న విషయాలకు కూడా అంత సంక్లిష్టమైన ఆలోచనలు అవసరమా? గోటితో పోయేదానికి గొడ్డలి ఉపయోగించాలా? సరళరేఖలో ప్రయాణించి ఐదు నిమిషాల్లో చేరుకునే గమ్యం కోసం గంటల పాటు లూప్ లైన్లో ప్రయాణించడం మంచిదేనా? ఇలాంటి ప్రశ్నలకు సమాధానాలు ఆలోచించుకోగలిగితే పై సందర్భాలు మనకి ఎదురైనప్పుడు సరళమైన, సవ్యమైన నిర్ణయాలు తీసుకోగలిగితే సమయం, శ్రమ ఆదాచేసుకునే అవకాశాలు లభిస్తాయి. వీలైనంత సరళంగా, సూటిగా ఆలోచించడం, సంభాషించటం, ప్రవర్తించడం అలవాటు చేసుకుంటే మానసిక శక్తి వృధా కాదు.

106. మనలోనే అన్నీ..!!

ఒక ప్రేమికుడు హృదయం ఎక్కడున్నది? అని ప్రశ్నించుకుని తనే సమాధానం చెప్పుకున్నాడు. మనలో చాలామంది పైకి అనుకోకపోయినా శాంతం ఎక్కడున్నది అనో, తృప్తి ఎక్కడ ఉన్నదనో, నవ్వు ఎక్కడ ఉన్నది? సంతోషం ఎక్కడ ఉన్నది? అని లోపల లోపల ప్రశ్నించుకుంటూ ఉంటాం. సంతోషం, మనసారా నవ్వుకునే సమయం, తృప్తి, ప్రశాంతత, వీటన్నింటికీ ఎవరి నిర్వచనాలు వాళ్లకు ఉండొచ్చు. కానీ అందరూ చెప్పేది అన్ని కాలాలూ నిరూపించింది ఒకటే సత్యం. ఇవన్నీ నీలోనే ఉన్నాయి. వీటి కోసం ఎక్కడో వెదకాల్సిన అవసరం లేదు అని కూడా విజ్ఞులు పదేపదే చెప్పారు. మనం వెతికేవన్నీ మనలో ఎక్కడ ఉంటాయి? మన ఆలోచనల్లో, మనం చేసే పనుల్లో, మనం ఇతరులని చూసే విధానంలో ఉంటాయి. ఇలాంటి వాటిని సవ్యమైన మార్గంలో పెట్టుకుంటే సంతోషం, మనసారా నవ్వుకునే సమయం, తృప్తి, ప్రశాంతత సంపాదించుకోవడం అంత కష్టమైన పని కాకపోవచ్చు. మన స్వభావములో, ప్రవర్తనలో, వ్యవహార శైలిలో, మనల్ని ప్రభావితం చేసే కోణము మనల్ని ప్రపంచానికి చూపించే ఒక ముఖ్య విషయం ప్రతిస్పందన (రియాక్ట్ అవ్వడం). చాలాసార్లు మనం ఎక్కువగా గమనించగానే జాగ్రత్తగా విశ్లేషిస్తే ఈ ప్రతిస్పందన మన జీవితంలో ప్రతి అడుగునా ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుంది. ఎదుటి వాళ్ళ సంభాషణకి, వాళ్ళ ప్రవర్తనకి చుట్టూ ఉన్న పరిసరాలకి ప్రయత్నంగా, అప్రయత్నంగా జరిగే సంఘటనలకి మనం ఎలా ప్రతిస్పందిస్తాం అనే దానిని బట్టి మన సంతోషం, మనసారా నవ్వుకునే సమయం, తృప్తి, ప్రశాంతత ఆధారపడి ఉంటాయి.

ఈ ప్రతిస్పందన ఆరు రకాలుగా ఉండొచ్చు. అని మానసిక శాస్త్రవేత్తలు అంటారు.

1. అతిగా స్పందించడం, 2. తక్కువగా స్పందించడం, 3. ఆలస్యంగా స్పందించడం, 4. అసలు స్పందించకపోవడం, 5. ప్రతికూలాత్మకంగా స్పందించడం. 6. సరైన సమయంలో, సరైన స్థాయిలో రియాక్ట్ అవ్వడం. సరైన సమయంలో సరైన రియాక్షన్ గురించి చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు కదా! మిగతావి కూడా ఎప్పుడూ పూర్తిగా నష్టం కలిగించేవి కాకపోవచ్చు. సందర్భాన్ని బట్టి స్పందన తీవ్రతను అదుపులో ఉంచుకోవాలి. ఒక ఉదాహరణ. మనకు నచ్చని పని జరిగినప్పుడు, నచ్చని మాట ఎవరో చెప్పినప్పుడు, ఎవరో విమర్శించినప్పుడు, ఈ ఓవర్ రియాక్షన్ సహజంగా కలుగుతుంది. దాన్ని అదుపులో పెట్టుకో లేకపోతే ప్రతిఫలం అనర్ధమే. అలాంటి సందర్భాల్లో తక్కువగా స్పందిస్తే మిగతా సమయం విచక్షణకి విశ్లేషణకి లక్ష్యం అవుతుంది. ఇంకో ఉదాహరణ: కుటుంబ సభ్యులు, ఆత్మీయులు ఏదో విజయం సాధించినప్పుడు వాళ్ళని అభినందించాల్సిన సమయాల్లో తక్కువగా స్పందించడం అంత మంచి లక్షణం కాదు. అలాంటి సమయాల్లో అతిగా స్పందించినా నష్టం లేదు. అట్లాగే మిగతావి కూడా. ఈ ప్రతిస్పందన ప్రక్రియని అదుపులో పెట్టుకుని, సరైన భావాన్ని, సరైన మోతాదులో ఉపయోగిస్తేనే భావోద్వేగాలు మన అదుపులో ఉంటాయి. సంతోషం, తృప్తి, ప్రశాంతత అన్నీ మనలోనే ఉన్నాయనే సత్యం అవగతం అవుతుంది.

107. సకలకళావల్లభుడు

అనేక కళల్లో ఆరితేరిన ప్రతిభావంతుల్ని సకలకళా వల్లభుడు అనడం వాడుక. రచయితలు, చిత్రకారులు కావటం, ఈ రెండూ అయిన వాళ్ళు గాయకులవడం, ఇంకా ప్రతిభావంతులవడం నటులవడం. కొంతమందికి ఇవన్నీ సాధ్యమవుతాయి. సినిమారంగం నాటకరంగాల్లో కూడా ఇలానే పలు పాత్రలు పోషించే వాళ్ళు ఉంటారు. నటన, రచన, దర్శకత్వం, ఎడిటింగ్ ఇలా కాస్త లోతుగా సునిశిత దృక్పథంతో ఆలోచిస్తే సకలకళావల్లభుడు అనే మాట ప్రతి వ్యక్తికీ వర్తిస్తుంది. ఆశ్చర్యంగా ఉంది కదా! సరైన కోణంలో చూస్తే ప్రతి వ్యక్తి కళాకారుడే. ప్రతి మనిషి ఒక రచయితే, ఒక గాయకుడే, ఒక చిత్రకారుడే ఒక నటుడే. అందుకే ప్రతి మనిషి సకలకళా వల్లభుడే. ఎలాగంటే ప్రతి మనిషి తన జీవిత గ్రంథంలోని ప్రతి పుటని తనే వ్రాసుకుంటాడు. తనలోని ఆలోచనలు తను నిర్ణయించుకున్న లక్ష్యాలు, కర్తవ్యాలు, తనని నడిపించే శక్తులు ఇవన్నీ కలిసి ఇచ్చిన అనుభవాలు, ఎదురయ్యే సన్నివేశాలు, వెరసి ఒక మనిషి జీవిత గ్రంథం స్వీయ చరిత్ర. ఈ గ్రంథంలోఎవరికి వారే గ్రంథకర్తలు. ఒక జీవిత గ్రంథంలో ఎంత ఆదర్శం ఉంది? ఎంత నిజాయితీ ఉంది? ఎంత ఇవ్వడం ఉంది? ఇతరులకై తనుకార్చే కన్నీరు ఎంత? ఇలాంటివన్నీ కలిసి ఆ జీవితగ్రంథం ఎంత మందిని ప్రభావితం చేస్తుంది? ఎంతకాలం నిలుస్తుంది? అనే విషయాన్ని నిర్ధారిస్తాయి.

అలాగే ప్రతి మనిషీ తన జీవన గానాన్ని తనే పాడుకునే గాయకుడు. తను చెప్పే మాటల్లో స్వచ్ఛత ఎదుటి వారిని నొప్పించని సంభాషణలు అన్నీ తనకోసం, సమాజహితం కోసం చేసే పనుల్లోని శృతిలయలు ఎంతమందిలో స్పందన కలిగిస్తున్నాయి? ఇవన్నీ సమపాళ్ళలో కుదిరితే ఆ జీవనగీతం ఓ మధుర సంగీతకావ్యం, శ్రావ్య గీతం లా జీవితాన్నీ గడిపే వ్యక్తులే సమాజంలో తరతరాలకు ప్రతిధ్వనించే సజీవ స్వరాలను వినిపిస్తారు. అలాంటి వ్యక్తులతో ఇంకా ఇంకా మాట్లాడాలనిపిస్తుంది. అపస్వరాలు లేని వాళ్ళ జీవన సంగీతం పదిమందిని స్పందింప చేస్తుంది. ఇంకో విధంగా చూస్తే జీవితం ఒక కాన్వాస్ లాంటిది. ఒక వ్యక్తి చేసే పనులు, వాటి వల్ల కలిగే ఫలితాలు, తనని తాను తీర్చిదిద్దుకునే విధానం, ఎదుటి వారిపై కలిగించే ప్రభావం ఇవే మనిషి జీవిత చిత్రాన్ని నిర్ణయించే రంగులు, రేఖలు. జీవితాన్ని, వెలుగులు వెదజల్లే అద్భుత వర్ణచిత్రంగా తీర్చిదిద్దుకోవడమో, పిచ్చి గీతలతో అర్థం కాని బొమ్మగా మిగుల్చుకోవడమో వ్యక్తిలోని జీవనచిత్రకారుడు నిర్ణయిస్తాడు. మంచి చిత్రకారుడిలా, మంచి గాయకుడిలా మంచి రచయితలా జీవితాన్ని తీర్చిదిద్దుకునే ప్రతి వ్యక్తీ నిజమైన ప్రతిభావంతుడే, సకలకళా వల్లభుడే.

108. కెమేరా కన్ను

కొన్ని కొన్ని దృశ్యాలు , ప్రదేశాలు ఫోటోలు సినిమాలో చాలా అద్భుతంగా , అందంగా కనిపిస్తాయి . కాని వాటిని ప్రత్యక్షంగా చూస్తే ఓస్ ఇంతేనా ఫొటోలో చాలా బాగుంది . ఆ సినిమాలో చూపించినంత అందంగా లేదే ! అనే భావం కలగవచ్చు . కెమెరా కన్ను అవసరమైనంత మేరకే మనకు చూపించడం వల్ల ఆయా దృశ్యాలు , ప్రదేశాలు అపురూపంగా కనిపిస్తాయి . ప్రత్యక్షంగా చూసినప్పుడు ఆ ఫోటోలో చూసిన దృశ్యంతో పాటుగా అనవసరమైనవీ కనిపించడం వల్ల సౌందర్యం మనసుకి హత్తుకోకపోవచ్చు . కెమెరా కన్ను చేసే మ్యాజిక్ అవసరమైన వాటినే గుర్తించడం , అనవసరమైన వాటిని వడపోయడం. కావలసినంత మేరకే ఫోకస్ చేయడం.

ఈ ప్రక్రియను నిత్యజీవితంలో కూడా అన్వయించుకుని అమలు చేసుకోగలిగితే సందర్భాన్ని బట్టి కొన్ని సమస్యలను దూరం చేసుకోవచ్చు . జీవితంలో బోలెడంతమంది వ్యక్తులు పరిచయం అవుతుంటారు . అందరూ ఒక్కలా ఉండరు, అందరూ శ్రేయోభిలాషులు కాకపోవచ్చు . అందరూ సంతోషాన్ని పంచే వాళ్లే కాకపోవచ్చు . ఎవరి స్నేహం జీవితాన్ని వెలిగిస్తుందో గుర్తించి నిలబెట్టుకోగలగాలి హానికరం కాగల అవకాశమున్న పరిచయాలను వడపోసి వేరు చేయడం సభ్యమేటి . జీవనయానానికి ముఖ్యం .

అంతర్జాలయుగంలో ఎక్కడ చూసినా సమాచారమే . వద్దన్నా కనిపించేవి , వినిపించేది , ఆకర్షించేది టెరాబైట్ల డేటా . ఏది అవసరం ? ఏది అనవసరం? అని విశ్లేషించుకునే కెమెరా కన్ను విచక్షణ జ్ఞానంతో అవసరమైన వరకే (ఫోకస్) దృష్టిని కేంద్రీకరించగలిగితే సమయము సద్వినియోగం అవుతుంది . సార్థకత లభిస్తుంది . గతం అనుభవాలు , జ్ఞాపకాలు లాంటివి గుర్తొచ్చినప్పుడల్లా ముల్లులా గుచ్చుకొనేవి కొన్ని పువ్వుల్లా ఆహ్లాదాన్ని అందించేవి కొన్ని . ఇక్కడ కూడా వడపోయడం, మిగల్చుకోవడం , ఫోకస్ చేయడం కెమెరా కన్నుతో చూడడం , అమలు పరచగలిగితే గతం కూడా ముందుకు నడిపించే ఇంధనమౌతుంది అని తెలిపే ఉదాహరణలు. నిత్యం ఎదురయ్యే అనేక సందర్భాల్లో ఈ కెమెరా కన్ను ప్రక్రియను ఫోకస్ చేస్తే లభించే సత్ఫలితాల ప్రభావం విలువ అపారం .

109. నీ మనసు నాకు తెలుసు

ఇంగ్లీషులో ‘ఫ్రీక్వెన్సీ మ్యాచింగ్- వేవ్ లెన్త్ మ్యాచింగ్’ అనే పద ప్రయోగాలున్నాయి. రేడియో ప్రసారాలు వినాలంటే కావాల్సిన ఫ్రీక్వెన్సీకి మన రేడియోను చేసుకోవాలి. ఫ్రీక్వెన్సీ సరిగా కలవకపోతే ప్రసారంలో స్పష్టత ఉండదు. ఒక్కోసారి ప్రసారమే అందదు.

ఈ సూత్రం మానవ సంబంధాల్లో ముఖ్యంగా సంభాషణ ప్రక్రియలో, సరిగ్గా సరిపోతుంది. కొంతమందితో ఎంతసేపు మాట్లాడినా విసుగురాదు సరికదా ఇంకా, ఇంకా మాట్లాడాలి, అనిపిస్తుంది. మన భావోద్వేగాలని మనసులోని మాటలని పంచుకోవాలనిపిస్తుంది. ఇందుకు కారణం ఇద్దరి మధ్య (వేవులెంక్ మ్యాచ్) ఉండడమే. సారూప్యం ఇలా వేవ్లెన్త్ సరిపడని వ్యక్తి తారసపడగానే ఎలా తప్పించుకోవాలా అనిపిస్తుంది. ఈ సంభాషణ ఎప్పుడు ముగుస్తుందో అనిపిస్తుంది. వేవ్ లెన్త్ మ్యాచింగ్ అవసరమైన కొన్ని సందర్భాలను చూద్దాం: ఒక్కోసారి మనం ఎంతో సంతోషంలో ఉండొచ్చు. ఆ సంతోషకర వార్త పంచుకుందాం అని ఎవరి దగ్గరకో వెళ్ళాము. కానీ ఆ వ్యక్తి తన సొంత సమస్యలతో సతమతం అవుతున్నాడు. అలాంటప్పుడు ముందుగా అతడి స్థితిని అర్థం చేసుకొని ఆ భావాలను మనము పంచుకొని ఆ తర్వాత మనం చెప్పదలుచుకున్న సంగతులు చెబితే ఆ సంభాషణ పరస్పరం ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది, అనుబంధం పెంచేలాగా కొనసాగుతుంది. విరుద్ధంగా కూడా ఇదే సూత్రం వర్తిస్తుంది. అంటే సంభాషణ కొనసాగించాలి అనుకున్నప్పుడు మన వేవ్లెంత్ని ఆ ఎదుటి వ్యక్తి తీసుకెళ్లాలి. లేదా ఆ వ్యక్తి తరంగప్రమాణాన్ని వేవులంతని మనదానికి వచ్చేలా చేసుకోవాలి. ఎదుటి వారి మానసిక స్థితి, ఆ సందర్భంలో భావోద్వేగాలని బట్టి మన సంభాషణ స్థాయిని, తీవ్రతని సరిచేసుకోవడం పెద్ద విద్య ఏమీకాదు.

పాటలు నేర్చుకోవాల్సిన కళాకారుడు కాస్త అభ్యాసం చేస్తే చాలు అని విజ్ఞులు అంటారు. అంటే మరీ ప్రతిసారీ, తరంగాల కొలతలు బెరీజులు వేసుకుని సంభాషలు కొనసాగించాల్సిన అవసరం లేదు. కీలక సందర్భాల్లో
మాత్రం ఇలా తరంగాల పొడవుతో (వేవ్ లెంత్) సరిచూసుకొని సంభాషణ కొనసాగిస్తే ఆ సందర్భాలు మాట్లాడే వారిని వినేవారిని కూడా సమానతలంలో అంటే ఈక్వల్ ఉంచుతాయి. ఎదుటి వారి గురించి కొద్దిపాటి అవగాహన, కొంచెం ఆలోచన,
వారి మానసిక స్థితి తెలుసుకుని మన ప్రవర్తనను సంభాషణ ట్యూన్ చేసుకుంటే ఎవరితోనైనా, ఎంతసేపైనా ఆకట్టుకునే సంభాషణ కొనసాగించవచ్చు, ఎవరినైనా ఇట్టే ఆకట్టుకోవచ్చు. ఇది శ్రోతకు,
వక్తకు ఉభయ తారకం.

110. కృతజ్ఞత

మనిషిలో ఆశావహదృక్పథం పెరగడానికి, మానసిక ఉల్లాసానికి చాలామంది సలహాలు, సూచనలు అందిస్తారు. తాజా సైంటిఫిక్ పరిశోధనల్లో తేలిన ఒక విషయం: కృతజ్ఞతా భావం మనిషి ఆలోచనలు, మానసిక స్థితి మీద చెప్పుకోదగ్గ ప్రభావాన్ని చూపిస్తుందట. ప్రతిరోజూ కనీసం ఒకటి రెండు అయినా కృతజ్ఞత చూపవలసిన అంశాలను ఒకచోట రాసుకోవాలి. ఈ అలవాటుని కనీసం 20 రోజులైనా చేస్తే మనిషి ఆలోచన విధానంలో మార్పు వస్తుంది అని పరిశోధనల్లో తేలింది. 20 రోజులపాటు ఇలా అభ్యాసం చేయడం వల్ల వచ్చే మంచి మార్పులు కనీసం 6 నెలల పాటు మనిషిని మానసికంగా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయట.

కృతజ్ఞతలు చూపించడం అంటే ముందుగా ఎదుటి వ్యక్తిలో, సంఘటనలో మంచితనాన్ని చూడటం, దాన్ని మన మనసులోకి తీసుకోవడం. వాటికి సానుకూలంగా స్పందించడం, హృదయపూర్వకంగా ‘థాంక్యూ’ అనడం వెనక మనకి తెలియకుండానే మన మనసులో ఆలోచన విధానంలో ఇంత ప్రక్రియ జరుగుతుంది. ఇలాంటి విధానం పదేపదే జరుగుతుంటే, తరచూ హృదయపూర్వకంగా కృతజ్ఞతలు వ్యక్తపరుస్తూ ఉంటే అదే ఆలోచనలో మంచిని, సానుకూల దృక్పథాన్ని పెంచుతుంది.

ఇదేదో ప్రవచనకారులు చెప్పిన విషయం కాదు.

ఇండియానా యూనివర్సిటీలో ఒక న్యూరో సైంటిస్ట్ చేసిన పరిశోధనలో తేలిన విషయం. ఆయన ఒక ప్రయోగం చేశారు, ఆందోళన (యాంగ్జయిట్) కి, మానసిక కుంగుదల (డిప్రెషన్) కి లోనైన 40 మందిని ఎంపిక చేసుకున్నారు. ముందుగా వాళ్ళ బ్రెయిన్ స్కానింగ్ ఫలితాలను తీసుకున్నారు. వాళ్ళల్లో సగం మందికి ఒక చిన్న పని అప్పచెప్పారు. రోజూ వాళ్ళు కృతజ్ఞతలు చెప్పదలుచుకున్న వాళ్ళకి ఉత్తరం రాయడం, ‘థాంక్యూ కార్డు’ పంపించడం. ఈమెయిల్ పంపటమో చేయమన్నారు.

మిగతా సగం మందికి ఏమీ చెప్పలేదు, మూడు నెలల తర్వాత అందరీని పిలిచి మళ్లీ బ్రెయిన్ స్కాన్ చేశారు. ఆశ్చర్యకరం! మూడు నెలల్లో కృతజ్ఞత చెప్పిన వాళ్ళ ఆలోచనల్లో మార్పు వచ్చింది. రావడమే కాక వాళ్ళల్లో వ్యాధి తీవ్రత కూడా తగ్గింది. ఈ అభ్యాసం చేయని మిగతా సగం మందిలో ఏమీ మార్పు రాలేదు. మెదడుకి మంచిని చూసి, గ్రహించి, అభ్యాసాన్ని అలవాటు చేసినప్పుడు దానికదే ఆటోమేటిక్గా మెదడు ఆ లయ కి ట్యూన్ అవుతుందని శాస్త్రవేత్తలు నిరూపించారు. మెదడు ఎలా నాడీ వ్యవస్థతో శరీరాన్ని నియంత్రిస్తుందో, అలాగే కృతజ్ఞతా భావాన్ని తెలియజేయడం అలవాటు అయినప్పుడు గ్రాటిట్యూడ్ అనే కండరాన్ని అభ్యాసంతో ఆరోగ్యవంతంగా ఉంచినట్లే. కృతజ్ఞతలు తెలియజేయడానికి పెద్ద పెద్ద సంఘటనలు అవసరం లేదు, ఎంత చిన్న పనికైనా కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తే మనకి తెలియకుండానే మనలో సానుకూల దృక్పథం, మానసిక ఆరోగ్యం వర్ధిల్లుతాయి. నమ్మకం కలగకపోతే ఆచరించి చూడండి. ప్రత్యక్షంగా ఫలితాలు చూసి పదిమందికీ పంచండి, ఫలితాలను ప్రత్యక్షంగా అనుభవించవచ్చు.

హెచ్చరిక: కృతజ్ఞత = అందుకున్న సహాయాన్ని గుర్తించుకొని, ధన్యవాదాలు చెప్పటం.

కృతఘ్నత = అందుకున్న మేలును మరచి హాని చేయటం.

111. మాయ తివాచీ..!

చందమామ కథల్లో చాలాసార్లు ఒక విచిత్ర వస్తువు ప్రసక్తి వస్తూ ఉండేది. అదే ‘మాయతివాచి’ భక్తుడు భగవంతుని ప్రార్థిస్తేనో, శిష్యుడు గురువుగారికి శిష్యరికం చేస్తేనో వాళ్లకి మాయ తివాచి లభిస్తుంది. ఆ తివాచీ మీద కూర్చుని ఎక్కడకు కావాలంటే అక్కడకెళ్ళొచ్చు. దాని ప్రభావంతో మంచిపనులు చేసినవాళ్లు, ఆ వరాన్ని దుర్వినియోగం చేసినవాళ్లు - రెండు రకాల పాత్రలు, ఆ కథల్లో తారస పడుతుండేవి.

నిజానికి చందమామ కథల్లోనే కాదు, నిజజీవితంలో కూడా మనందరి దగ్గర ఈ మాయ తివాచీ ఉంటుంది. కానీ మనం గమనించలేం, అంతే.

మన మాయతివాచి మనల్ని ప్రపంచంలోని అత్యంత ఆహ్లాదకరమైన ప్రదేశాలకు తీసుకెళుతుంది. అత్యంత ప్రమాదకరమైన, భరించ శక్యం కాని ప్రదేశాలను వదిలేస్తుంది. మనల్ని ఎప్పుడైనా ఎక్కడికైనా తీసుకెళ్లే అమ్మాయే వచ్చి, మన మనసును జయించిన ఆలోచనల సమూహమే మాయతివాచి. మనల్ని ఎక్కడకో తీసుకెళ్లడం, మన మనసుకి ఆయా భావాలను కలిగించడం, ఆహ్లదకర ఆలోచనలు, అనుకూల ధోరణి, అధికమైన ఆలోచనలు ఉంటే మనసు ఒక నందనవనం అవుతుంది.

అలా కాక ఆలోచనల్లో కోపం, ద్వేషము, అసూయ లాంటివి చోటు చేసుకున్నప్పుడు మన మాయతివాచి మనపై విషనాగులు బుసలు కొట్టే లా చూపిస్తుంది. గుక్కెడు నీళ్లయినా దొరకని ఎడారి బాటలకు తీసుకెళ్తుంది. మన పనులు మన వర్తమానం, తద్వారా భవిష్యత్తు అంతటికీ మూలం. మన ఆలోచనలు ఆరోగ్యకరంగా ఉన్నప్పుడు చేసే పనులు మంచివే అవుతాయి. మన సమాజానికి మంచి చేయగలుగుతాం. నెగిటివ్ ఆలోచనలతో సతమతమవుతూ పాజిటివ్ ఫలితాలను ఆశించడం పాతాళంలో ఉన్నట్లు తెలుసుకోలేక ఆకాశాన్ని అందుకోవాలని ఆరాటపడటమే. అయితే అందరూ అన్ని వేళల్లో పాజిటివ్ ఆలోచనలతోనే ఉంటే ప్రపంచంలో సమస్యలే ఉండవు కదా! అంత ఆదర్శమయ సమయాలు నిరంతరం సాధ్యం కావు.

ఏదో సందర్భంలో ఎవరికైనా ఈ నెగటివ్ థాట్స్ తప్పవు. వాటిని మనతోనే మనలోనే పదిలంగా దాచుకుంటే మన మాయ తివాచి మనల్ని ఎక్కడికి తీసుకెళ్లాలో నిర్ణయిస్తుంది. ప్రతికూల భావాలను అదుపులో పెట్టడానికి మానసిక శాస్త్రవేత్తలు కొన్ని సరళ సులభ మార్గాలను సూచిస్తున్నారు.

1. (నెగిటివ్ థాట్స్) ప్రతికూల భావాలు బాధిస్తున్నాయి అని తెలిసినప్పుడు వాటిని అధిగమించాలి. మనసుని మరో దారిల్లోకి మళ్ళించాలి. అదే పరిష్కారం. అంటే మంచి పుస్తకాలు చదవడం, మంచి సంగీతం వినడం, లాంటివి. 2. ప్రతికూల భావోద్వేగాలతో సతమతమవుతున్నప్పుడు ఒంటరిగా ఉండడం కంటే ఇష్టమైన మిత్రుడితో పంచుకోవడం ఒక సుందర ప్రదేశానికి వెళ్లడము కూడా మంచి ఫలితం ఇస్తుంది. 3. ఫీలింగ్స్ని గుర్తించగలగడం ఒక కళ. అలా గుర్తించగలిగితే అవి రాక ముందే వాటిన అదుపులో పెట్టుకోవచ్చు. 4. పచ్చని ప్రకృతిలో నడక కూడా మనసులోని భయాందోళనలను దూరం చేసి

సవ్యంగా ఆలోచించడానికి దోహదం చేస్తుంది. 5. నెగిటివ్ థాట్స్ కేవలం ఆలోచనలే కదా! వాటిని వినడమే మానేస్తే అదీ ఒక పరిష్కారమే. తమ జీవనవిధానాలను బట్టి ఫలితం చూపించే మార్గాన్ని వాళ్ళు ఎన్నుకోవాలి. ప్రతికూల భావాలను అదుపులో పెట్టుకోవడం తమ ఆరోగ్యానికి మంచిది, పొరుగు వారికి క్షేమకరం. సమాజ సంక్షేమానికి కూడా దారులు చూపుతుంది. మనసుని ఎక్కడకైనా తీసుకెళ్లగలిగే మాయతివాచికి ఇచ్చే ఆదేశాలు కూడా మన నియంత్రణలోనే ఉంటాయి. కెరటాలను ఆపే శక్తి మనలో లేనప్పుడు ఈత నేర్చుకోవడమే పరిష్కారం అని విజ్ఞుల ఉవాచ.

112. నేను..!

జీవితంలో అత్యంత శక్తివంతమైన భావన ఏది? జీవితాన్ని అనుక్షణం శాసించేదెవరు? ప్రపంచాన్ని చూసే కన్ను ఏది? ఎవరి పరిస్థితి సవ్యంగా ఉంటే జీవితం సరైన మార్గంలో నడుస్తుంది? ఇవేవో టీవీలో వార్తలు ముందరి ప్రశ్నలు లా ఉన్నాయా? కాదు, సమాధానం చెప్తాను. ఇలాంటి అనేకానేక ప్రశ్నలకు సమాధానం రెండు అక్షరాలు, ‘నేను’ అనేక జీవిత సమస్యలకు పరిష్కారం కనిపించేది ‘నేను’ లోనే. ఇది మర్చిపోయి ఎక్కడెక్కడో అన్వేషిస్తాం. అందుకే అంటారు పెద్దలు. ‘నేను’ లోని వంకర్లు తీస్తే ప్రపంచంలో వంకర్లన్నీ మాయమవుతాయి. ‘నేను’ అనేది అత్యంత శక్తివంతమైన భావన (కాన్సెప్ట్) దీన్ని గురించి మాట్లాడుకుందాం.

నేను మాత్రమే, నేనే, నా కోసమే, నా కుటుంబమే, అనే భావాలు స్వార్థం అనే విభాగంలోకి వస్తాయి. కానీ ‘నేను’ భావాన్ని ఆరోగ్యవంతంగా ఉంచుకోవడం ఆత్మసంస్కారమే అవుతుంది.

‘నేను’ లోని ఆలోచనలు సానుకూల ధోరణిలో ఉంటున్నాయా?
నేను చెప్పే మాటలు ఇతరులకు హానికరం కాకుండా ఉంటున్నాయా?
నేను చేసే పనులు తెలిసినంతలో ఎవరికీ నష్టం కలిగించకుండా ఉంటున్నాయా?
నేను లోని బలహీనతలను గుర్తించగలుగుతున్నానా?

గుర్తించి అంగీకరించి వాటిని అధిగమించడానికి ప్రయత్నిస్తున్నామా? ‘నేను’ లోని ‘నేను’ తో స్వచ్ఛంగా, నిజాయితీగా సంభాషించగలుగుతున్నామా?. ‘నేను’ నమ్ముకున్న వాళ్లకి న్యాయం చేయగలుగుతున్నానా? ‘నేను’ ను వంచించకుండా ముందుకు వెళ్ళగలుగుతున్నామా? నేను అడిగే ప్రశ్నలకి నీతి నియమాల పరిధిలో నిల్చుని ధైర్యంగా సమాధానాలు చెప్పగలుగుతున్నామా? ఇలాంటి అనే కానేక ప్రశ్నలకు ‘అవును’ అని సమాధానం చెప్పుకోగలగాలి. ‘నేను’ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవాలి. ఈ ‘నేను’ సరిగ్గా ఉన్నప్పుడు వ్యక్తి బాగుపడతాడు, కుటుంబం, సమాజం, దేశం బాగుపడతాయి. విశ్వశ్రేయస్సుకి బాటలు పడతాయి. ‘నేను’తో ఆగిపోవడం స్వార్థం. ‘నేను’ తో ప్రారంభం కావడం సంస్కారానికి తొలి అడుగు.

113. విజేత

చాలాసార్లు విజయపథంలో పయనించడం, విజేతలు, విజయం సాధించడం గురించి మాట్లాడుకుంటూ ఉంటాం కదా! నిజానికి విజయం సాధించటం ఎలా? జాగ్రత్తగా ఆలోచిస్తే ఇది చాలా విచిత్రమైన ప్రశ్న. విజయం అనగానే ఏ రంగంలో, ఏ పరిస్థితుల్లో, ప్రయత్నించేది ఎవరు? విజయమంటే ఏమిటి? ఇలా పలు కోణాల్లో సమాధానం తెలిస్తేనే 'విజయం సాధించడం' ఏమిటో? ఎలానో వివరించగలం.

రాజకీయాల్లో విజయం ఒక రకం. ఉద్యోగాల్లో విజయం ఇంకో రకం. వ్యాపారాల్లో విజయం మరోరకం. ఇట్లా పరిసరాలను, పరిస్థితులను బట్టి విజయ రహస్యాలు మారుతూ ఉంటాయి.

ఏ రంగంలోనైనా, ఏ పరిస్థితుల్లోనైనా విజేతలు పాటించనివి, విజయం సాధించదలచిన వ్యక్తులు పాటించాల్సిన కొన్ని ప్రాథమిక లక్షణాలు, క్షేత్ర నియమాలు అంటే గ్రౌండ్ రూల్స్ ఉంటాయి. ఆ విశేషాలు మననం చేసుకుందాం. సారాంశం చూద్దాం.

విజేతలు ఓటమికి భయపడరు, ఓటమి నుంచి పాఠాలు నేర్చుకుంటారు, ఓటమిని మంచిమిత్రుడుగా భావిస్తారు.

ఓటమి అడ్డుగోడలను ఛేదిస్తే తప్ప విజయ పథం కనిపించదు, అని నమ్ముతారు, అర్థం చేసుకుంటారు. విజేతలు పనిలో సానుకూలతను చూస్తారు. సిరివెన్నెల గారు ఒక పాటలు చెప్పినట్లు 'గోతిలో పడి గాయాలైనప్పుడు దెబ్బలు తగిలాయి అని బాధపడటం కాక ఆయువుండి బతికాం కదా అని సంతోషిస్తారు. విజేతలు సమస్యలు ఎదురైనప్పుడు ఎక్కువగా కంగారుపడరు. సమస్యలు ఓర్పుకి నేర్పుకి పరీక్షలుగా భావిస్తారు. సమస్యల ధాటికి కృంగిపోరు సమస్యలు విసిరే సవాళ్లు తమ సంకల్పాన్ని మరింత దృఢతరం చేస్తాయని విశ్వసిస్తారు. విజేతలు దగ్గర దారి ఎక్కడ ఉంటుందా అని వెతకరు. పయనించే త్రోవలోని అవరోధాలను ఎలా అధిగమించాలో ఆలోచిస్తారు. ప్రణాళికలు రచించుకొని అమలు చేస్తారు. విజేతలు ఫలాన పని జరిగితే బాగుంటుంది అని ఊహించుకుంటూ పగటి కలలో మునిగిపోరు. 'చేస్తూ ఉండు, కేవలం చేయ్' అనే సూత్రాలు పాటించి సాధించదలచిన పని చేసుకుంటూ వెళ్తారు. లోపాలను గుర్తుంచుకుంటూ వాటిని సరిచేసుకునే ప్రయత్నాలు చేస్తూ తమ బలాలన్నీ కార్యసాధన కోసమే ఉపయోగిస్తారు. విజేతలకి పలాయనవాదం ఏంటో తెలీదు. మునుముందుకు సాగడమే తెలుసు. అవసరమైతే ఆగి, ప్రగతిని సమీక్షించుకొని, అవసరం అనుకుంటే ప్రణాళికలను సవరించుకొని, లక్ష్యసాధన కోసం ఉద్యమిస్తారు, మనసారా నమ్ముతారు.

114. అదృష్టదేవత

‘పట్టిందల్లా బంగారం కావడం’, ‘అనుకున్నదల్లా సాధించగలగడం’ పదవి, హోదా, ఐశ్వర్యం ఇవన్నీ ఉండే వాళ్ళని అదృష్టవంతులు అనడం సహజం అలాగే ఏది పట్టుకున్నా విఫలమయే వాళ్ళని దురదృష్టవంతులు అనడం లోకరీతి.

మనం చాలా మందిని చూస్తూ ఉంటాం. అదృష్టవంతుడు, అందుకనే అన్ని కలిసి వస్తాయి. ఏలినాటి శని నా నెత్తి మీద ఉంది. అందుకే ఏది చేద్దామన్న కలిసి రావడం లేదు. ఇలా అనుకుంటారు. అదృష్టం కలిసి రావడం కోసం ఉంగరాలు, తాయతులు ధరించే వాళ్ళని పూజలు చేసే వాళ్ళని చూస్తాం. ఇలాంటి వాళ్ళ బలహీనతల మీద వ్యాపారాలు చేసే వాళ్ళూ అసంఖ్యాకులే ‘అదృష్టం’, ‘దురదృష్టం’ అంటే ఏమిటి? కొంతమంది అదృష్టవంతులు మరి కొంతమంది దురదృష్టవంతులు ఎలా అవుతారు? ఇలాంటి విషయాల మీద 20 ఏళ్ల క్రిందటే రిచర్డ్ వైస్ మెన్ అనే బ్రిటిష్ మానసిక శాస్త్రవేత్త పరిశోధనలు చేశాడు. లక్ ఫ్యాక్టర్ అనే పుస్తకం కూడా ప్రచురించాడు.

తన పరిశోధనలో భాగంగా తమని అదృష్టవంతులు అనుకునే వాళ్ళని దురదృష్టవంతులు అనుకునే వాళ్ళని పరిశోధనల కోసం కావాలని వార్తా పత్రికల్లో పెద్ద పెద్ద ప్రకటనలు ఇచ్చాడు. అలా వచ్చిన వాళ్ళలో దాదాపు 400 మందిని వివిధ వృత్తుల్లో ఉన్న వాళ్ళని ఎంపిక చేసుకున్నాడు. వాళ్ళ విజయాలకి /అపజయాలకి వాళ్లు అనుకుంటున్న అంశాలు ఏమిటో విషయ సేకరణ ఆయా అంశాలను, వాళ్ళ జీవితాల్లో జరిగిన సంఘటనల గురించి కూలంకషనంగా విశ్లేషించాడు.

ఒకామె చెప్పింది: అనుకోకుండా ఒక పార్టీలో బాయ్ ఫ్రెండ్ కలిశాడు. తర్వాత పెళ్లి చేసుకుందాం. మేము మొదలు పెట్టిన వ్యాపారం బాగా లాభాలు తెచ్చిపెడుతోంది. మాకు ఇద్దరు పిల్లలు, వాళ్ళు చక్కగా చదువుకుంటున్నారు; ఐ యాం సో లక్కీ ‘నేను చాలా అదృష్టవంతురాలిని’ అని.

ఇంకొక ఆమె చెప్పింది ఎయిర్ హోస్టెసి విధుల్లో చేరిన మొదటి రోజునే నేను విమానం కాక్ పిట్లో మంటలు చెలరేగి ఎమర్జెన్సీ లాండింగ్ అయింది. మరికొన్ని రోజులకి నేను పని చేసే ఫ్లైట్ ఉరుములు మెరుపుల వల్ల డామేజ్ అయి మరోసారి ఎమర్జెన్సీ లాండింగ్ అయింది. ఒకటి కాదు, ఎప్పుడూ ఇలా ఏదో ఒక ఉపద్రవం. నేను నష్ట జాతకరాలని కావడం వల్ల ఇలా జరుగుతుంది అని.

ఇలాంటి వాళ్లందర్నీ మరింత లోతుగా ఇంటర్వ్యూలు చేసి మరికొన్ని ప్రశ్నాపత్రాలు పూర్తి చేయించి చివరికి వాళ్లతోనే తమ విజయాలకి, వైఫల్యాలకి నిజమైన కారణాలు చెప్పించాడు.

ఏవో మానవాతీత శక్తులు ఈ అదృష్ట, దురదృష్టాలను నిర్ణయించవు. ఒక మనిషి ఆలోచనలు తీసుకునే నిర్ణయాలు, తీసుకునే సమయాలు, ఇలాంటివే విజయాలకైనా వైఫల్యాలకైనా కారణం అని డాక్టర్ వైస్ మాన్ తేల్చి చెప్పడమే కాక వాళ్ళతోటి అది యధార్థమే అని ఒప్పించాడు కూడా. వైస్

మాన్ చెప్పిన మరొక విషయం అదృష్టవంతులు అనుకునేవాళ్లు తమ విజయాలకు తామే ఎలా కారణం అవుతారంటే సానుకూల దృక్పథాన్ని ప్రేరేపించే ఆలోచనలతో ఏ పనినైనా ప్రారంభించడం , ప్రతికూలపరిస్థితుల్ని ధైర్యంగా ఎదుర్కొనే మనస్తత్వాన్ని పెంపొందించుకోవడం , స్వయంశక్తిని నమ్ముకోవడం , ప్రతికూల పరిస్థితుల్ని సానుకూలంగా మార్చుకునే నేర్పుని అభ్యాసం చేయడం , ఈ నాలుగు ప్రాధమిక సూత్రాలు ఒక మనిషి అదృష్టాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి . అని ఆ మానసిక శాస్త్రవేత్త నిర్ధారించాడు . ఆయన చేసిన వాటిలో ఒక ప్రయోగం . అందరికీ ఓ పదీ పేజీల పత్రిక ఇచ్చి అందులో ఎన్ని బొమ్మలు ఉన్నాయో లెక్క పెట్టమన్నాడు . అదృష్టవంతులు 20 సెకండ్లలో సమాధానం కనుక్కుంటే , దురదృష్టవంతులకు రెండు నిమిషాలు పట్టింది . ఆ పత్రికలోనే రెండో పేజీలో ఈ పత్రికలో మొత్తం 45 బొమ్మలు ఉన్నాయి , అని స్పష్టంగా బాక్స్ ఐటమ్ ఉంది . అది చూసిన వాళ్ళు వెంటనే సమాధానం చెప్పారు . అది గమనించకుండా బొమ్మల్ని లెక్కిస్తూ వెళ్ళిన వాళ్ళకి ఎక్కువ సమయం పట్టింది . అదృష్టం అంటే వచ్చిన అవకాశాలను సద్వినియోగం చేసుకోవడం . ఒక్కోసారి అవకాశాలను వెతుక్కుంటూ వెళ్లడం . మరొకసారి అవకాశాలను సృష్టించుకోవడం . అదృష్టం , దురదృష్టం మన చేతుల్లోనే ఉంటాయి . మన సంకల్పం , మన నిర్ణయాలు , అందిపుచ్చుకునే అవకాశాలు లాంటివే మనల్ని అదృష్టవంతులుగానో , దురదృష్టవంతులుగానో వర్గీకరిస్తాయి . ఎంత కూడా శ్రీశ్రీ గారు 'ఎవరో వస్తారని ఏదో చేస్తారని ఎదురు చూసి మోసపోకుమా, నిజం మరచి నిద్రపోకుమా '' అంటే సిరివెన్నెల గారు అల్లాడిన్ అద్భుతదీపం అవసరమే లేదంట . చల్లారని సంకల్పం తోడుంటే చాలు అని సరళంగా సూటిగా చెప్పారు .

115. యుద్ధం చెయ్యాలా?

నాకు ఫ్రెండ్ ఉండేవాడు. చాలా సంవత్సరాల క్రిందట నువ్వు దేవుడు ఉన్నాడంటావా? నేను లేడని వాదిస్తాను. నువ్వు దేవుడు లేడు అంటావా? నేను ఉన్నాడని వాదిస్తాను - ఇలా అంటుండేవాడు. అంటే ప్రాథమికంగా వాదించడం ఆవేశపడడం అతడి స్వభావం, ఇష్టం కూడా. ఏ విషయంలోనైనా, ఏ విధంగానైనా, ఏ కోణంలోంచి అయినా వాదించగలడు. ఇతగాడి నుంచి మనం ఏం నేర్చుకోగలవో చూద్దాం.

జీవితంలో ఏ విషయానికి ఆవేశపడాలి? ఏ విషయానికి ప్రశాంతంగా ఉండాలి? ఏ విషయం గురించి వాదించవచ్చు? ఏ విషయం గురించి వాదించాల్సిన అవసరం లేదు? ఏ విషయం గురించి పోట్లాటకు దిగవచ్చు? ఏ విషయానికి రాజీ పడాలి? ఈ వ్యత్యాసం తెలుసుకుని ఆచరించే సూత్రాలు జీవితంలో సంక్లిష్టతలను తగ్గిస్తాయి.

ఎవరితోనైనా వాదించే అవసరం, పోట్లాడే అవసరం ఎందుకు వస్తుంది? అతడు మన మాట వినలేదు. మనకు నచ్చింది, తనకి నచ్చలేదు. మనం బావుందన్న సినిమాను తను బావుండలేదని కొట్టి పారేశాడు. ఇలాంటివే కదా జీవితంలో కొన్ని విషయాలు. కొన్నింటిని యుద్ధం చేయక తప్పదు, కానీ ప్రతి చిన్న వివాదాన్ని యుద్దంగా మలుచుకోవడం విజ్ఞులు చేయదగని పని అనుభవజ్ఞులు చెబుతారు. జీవితం ఎప్పుడూ మనం అనుకున్నట్లుగా సాగదు. ఎదుటి మనుషులు ఎప్పుడూ మన అంచనాలకు తగినట్లుగానే ప్రవర్తించరు. అన్ని సంఘటనలు మనకు అనుకూలంగానే సంభవించవు. ఈ ప్రాథమిక సత్యాన్ని మరిచిపోవడమే అనేక వివాదాలకీ అనవసర చర్చలకీ, ఒక్కొక్కసారి యుద్ధ వాతావరణానికి దారులు తీస్తోంది. జీవితంలో ప్రతిదీ మనం అనుకున్నట్లే జరగాలి. కుటుంబ సభ్యులు, మిత్రులు సహోదరులు మనం అనుకున్నట్లే ప్రవర్తించాలి, అనుకోవడం కంటే జీవితంలో ఇంకో శాపం ఉండదు. ఈ భావమే అనేక సమస్యలకు మూల కారణం. అస్పష్టమైన వాటిని పెద్దవిగా చూసి స్పష్టత తెచ్చుకోవడానికి వాడాల్సిన భూతాన్ని చిన్న విషయాన్ని పెద్దదిగా చేసి చూడడానికి వాడుతున్నావా? వ్యక్తి ఫేస్బుక్ మెసేజ్ గురించి మనం ఆవేశ పడిపోయి మన విలువైన సమయాన్ని వృధా చేసుకోవాలా మనకు నచ్చిన కథ తనకు బాగుండలేదని ఎవరో ఎవరి దగ్గరో అన్నారని తెలుసుకుని అతన్ని వెతికి పట్టుకుని మనకు నచ్చిన విషయం అతనికి ఎందుకు నచ్చలేదని వాదించి తీరాలా? పక్కింటి వాళ్ళ అబ్బాయి ఎవరో అమ్మాయితో చనువుగా తిరుగుతున్నాడు అని మన కుటుంబంలో చేర్చిన అంశం కావాలా? మనము, మన జీవితము, మన సమస్యలు, మన ప్రాధాన్యతలు ఎన్నో ఉండగా ఎదుటి వాళ్ళతో ప్రతి చిన్నవాటికి వాదించడం అంత అవసరమా? యుద్ధం చేయాల్సిన సమయంలో చేయక తప్పదు, యుద్ధం లేని జీవితం ఉండదు. కానీ ప్రతి స్వల్ప విషయానికి యుద్ధం చేయాలనుకుంటే బ్రతుకు నిత్య సమరమే. విలువైన సమయము, శక్తి, భావోద్వేగాలు మనలని, మన పరిసరాలు మరింత ప్రశాంతంగా ఉండడానికి సమాజ సంక్షేమానికీ ఉపయోగపడాలి తప్ప వృధావ్యాపకాలతో వ్యర్థం చేయకూడదు అని పెద్దలు హెచ్చరిస్తున్నారు.

116. దేనికెన్ని మార్కులు?

పరీక్షలు, పరీక్షలు, పరీక్షలు. చదువుకునే రోజుల్లో పరీక్షలు వ్రాయని విద్యార్థులంటూ ఉండరు కదా! పరీక్షలు రాసే పాఠ్యాంశం ఏదైనా పరీక్షా పత్రంలో రకరకాల ప్రశ్నలు ఉంటాయి. దీర్ఘ సమాధానాలు, పొట్టి సమాధానాలు, ఖాళీలను పూరింపుము, సరైన సమాధానం ఎన్నుకోండి మల్టిపుల్ ఛాయిస్ ఇలా. సరైన సమాధానాలు రాస్తేనే మార్కులు వస్తాయి. కొన్ని రకాల పరీక్షల్లో నెగిటివ్ మార్కులు కూడా ఉంటాయి!

అంటే సరైన సమాధానాలకు ప్లస్ మార్కులు ఎట్లా ఉంటాయో తప్పు సమాధానాలకు మైనస్ మార్కులు ఈ ప్లస్ మార్కులన్నీ కలిపి మైనస్ మార్కులన్నీ తీసేస్తే మిగిలేవి ప్రతిభకు, ఒక్కోసారి జ్ఞాపకశక్తికి కొలమానంగా మిగులుతాయి.

ఇప్పుడు ఎవరిని గురించి? ఎందుకు? మాట్లాడుకుంటున్నామంటే మనలో ప్రతి ఒక్కరం నిజజీవితంలో కూడా మనకు తెలియకుండానే ప్రతి క్షణం పరీక్షలు రాస్తూ ఉంటాం. మనల్ని మనం వ్యక్తపరచుకునే భావాలను వ్యాసరూప సమాధానాలు అనుకుంటే లేదా షార్ట్ ఆన్సర్స్ అనుకుంటే మన ముందు ఒకటికంటే ఛాయిస్ ఉన్నప్పుడు దేనిని ఎంచుకుంటాము? మల్టిపుల్ ఛాయిస్ సమాధానాలు అస్పష్టంగా ఉన్న సందర్భాల్లో కొన్ని నమ్మకాలతో పూరించుకోవడానికి ఖాళీలు నింపటం (ఫిల్లింగ్ ది బ్లాంక్స్) అనుకోవచ్చు. ఇట్లా మనం నిత్యం రాసే పరీక్షల్లో నెగిటివ్ మార్కులు కూడా ఖచ్చితంగా ఉంటాయి. ఈ పరీక్షల్లో గరిష్ట మార్కులు ఏమీ ఉండవు. మనం ఎన్ని పాజిటివ్ మార్కులు తెచ్చుకుంటే అంత సంతోషం, ఆనందం, శాంతి దొరుకుతాయి. నెగిటివ్ మార్కులు ఎక్కువైతే అశాంతి, దుఃఖం, నిరాశ లాంటివి తప్పవు. పైగా ఈ పరీక్షల్లో మన మనస్సు మన ఎగ్జామ్ ఫలితాల కోసం ఎక్కువ సమయం వేచి చూడాల్సిన అవసరం కూడా లేదు. ఇదేదో కేవలం పోలిక కోసం చెబుతున్న సంగతులు మాత్రమే కాదండి. మానసిక శాస్త్రవేత్తలు పరిశోధనల ద్వారా తేల్చి చెప్పిన సంగతులు కూడా. ఇంతకుముందు, ఇప్పుడు, నేను చెప్పిన భావాలు నిర్ధారిస్తున్నాయి. ఎలాగంటే పరిపూర్ణ సంతోషానికి కావాల్సింది వంద మార్కులు అనుకుంటే భయం, కోపం, నిస్పృహ ఇలాంటి ప్రతికూల భావాలు ఉన్నప్పుడు మనం ఐదు మార్కులు పోగొట్టుకుంటామట అలాగే మానసికంగా ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడు ఐదు మార్కులు వస్తాయి. ఆత్మన్యూనత భవనంలో ఉన్నప్పుడు ఒక మార్కు పోయినట్లు, ‘నా చేతుల్లో ఏమీ లేదు’ అనే భావంలో ఉంటే మూడు మార్కులు తీసేసుకోండి. ఉల్లాసకర ఊహల్లో ఉన్నప్పుడు రెండు మార్కులు వేసుకోండి. కొత్త విషయాల పట్ల ఆసక్తి ఉన్నప్పుడు ఒక మార్కు వస్తుంది. ఆశావాదానికి ప్లస్ మార్కులు వస్తే నిరాశవాదానికి మైనస్ 5 మాటలు వస్తాయి. క్షమాగుణం రెండు మార్కులు తెచ్చిపెడుతుంది. తల బిరుసు రెండు మార్కులు కోల్పోయేలా చేస్తుంది. కేవలం మానసిక భావనలే కాకుండా చేసే పనులు నిలుపుకొనే సంబంధాలు లాంటివి కూడా మార్కుల్ని సంపాదించి పెట్టడమో కోల్పోవటమో చేస్తాయి. క్రమం తప్పకుండా చేసే వ్యాయామం 5 మార్కుల్ని తెచ్చిపెడుతుందనుకుంటే టీవీ చూడడం వల్ల నాలుగు మార్కులు పోతాయి. ఏదో ఒక సృజనాత్మక కళను అలవర్చుకుంటే నాలుగు మార్కులు వచ్చినట్లే. ఇట్లా 100 రకాలైన పనులు, భావనలు, మన సంతోషం కోసమైనా పాయింట్లను ఎలా ప్రభావితం చేస్తాయో! హ్యాపీనెస్ ఈక్వేషన్ అని ఒక చిన్న పుస్తకం. దాంట్లో చాలా ఆసక్తికరంగా ఉపయోగకరంగా వ్రాశారు ముగ్గురు అమెరికన్ శాస్త్రవేత్తలు. కొన్ని విషయాలు చాలా స్వల్పంగా అనిపిస్తాయి. సందర్భానుసారం తెలుసుకున్నప్పుడు వాటి ప్రభావం అధికంగా ఉంటుంది. ఇలాంటి పుస్తకాలు చదివినప్పుడు ఉద్దీపన కలుగుతుంది. నూటికి నూరు శాతం మార్కులు తెచ్చుకుని సంతృప్తికరమైన జీవితం గడపడానికి ఎన్నో సూత్రాలు! సవ్యంగా చేయాల్సిందే అమలుపరచుకోవలసిందే?

117. అవ్వొచ్చు.. కాకపోవచ్చు..!

నేనిప్పుడు మీకు ఒక కథ చెప్తాను. ఈ కథ నేను రాసింది కాదు, ఎక్కడో చదివాను. అనగనగా ఒక రాజ్యం. అందులో ఒక గ్రామంలో ఒక రైతు ఎద్దుల సహాయంతో వ్యవసాయం చేస్తున్నాడు. ఒకరోజు హఠాత్తుగా ఏదో జబ్బు చేసి రెండు ఎద్దులు చనిపోయాయి. దుఃఖంలో ఉన్న రైతు ఊరి బయట ఆశ్రమంలో ఉన్న స్వామిజీ దగ్గరకు వెళ్లి జరిగినది చెప్పి నా అంత దురదృష్టవంతుడు లేడు కదా స్వామి? అన్నాడు.

‘అవ్వచ్చు, కాకపోవచ్చు’ నిర్లిప్తంగా బదులిచ్చాడు స్వామిజీ. రైతుకు చాలా బాధనిపించింది. ఎద్దులు పోయిన నేను దురదృష్టవంతుడిని కాకపోవచ్చు అంటాడు ఏమిటి? అనుకుని ఊళ్లో అందరికీ చెప్పుకొని బాధపడ్డాడు. వ్యవసాయం ఎలా? అని దిగులు పడుతున్న సమయంలో ఒకరోజు తన పొలంలో గుర్రం కనిపించింది. ఎక్కడి నుంచి తప్పించుకొచ్చిందో తెలీదు. దాని సహాయంతో వ్యవసాయం పనులు మొదలుపెట్టాడు. ఎద్దులు ఉన్నప్పటికంటే త్వరగా పని అయిపోయింది.

సంతోషంతో స్వామీజీ దగ్గరికి వెళ్లి ఆ రోజు మీరన్నది నిజమే స్వామీ, నాకో గుర్రం దొరికింది. ఇప్పుడు నిజంగా అదృష్టవంతుడిని అన్నాడు. అవ్వచ్చు కాకపోవచ్చు: నిర్లిప్తత స్వామిజీ మాటల్లో. రైతుకి ఏమీ అంతుపట్టలేదు. సంతోషంతో వెళ్లినా ఇలా అన్నాడు ఏమిటి? అనుకున్నాడు. కొన్ని రోజులకి ఆ రైతు కొడుకు గుర్రం మీద ఎక్కి ఆడుతూ కిందపడి కాలు విరగ్గొట్టుకున్నాడు. మళ్లీ దిగులుగా ‘స్వామీజీ దగ్గరికి వెళ్లి స్వామీజీ గుర్రం దొరకగానే అదృష్టవంతుడిని అనుకున్నాను కానీ ఇదిగో మా అబ్బాయి కాలు విరిగింది నేను ఎప్పటికీ దురదృష్టవంతుణ్ణి విషాదంతో చెప్పాడు స్వామీజీ నుంచి మళ్ళీ అదే సమాధానం అవ్వచ్చు కాకపోవచ్చు ఇది జరిగిన రెండు మూడు రోజులకి పక్క దేశపు రాజు దండెత్తడంతో యుద్ధ రంగానికి యువకులు కావాలని గ్రామాల్లో ఉన్న కుర్రవాళ్ళందర్నీ బలవంతంగా తీసుకెళ్లాడు సేనాపతి మన రైతు కొడుకుని మాత్రం వదిలేశాడు ఎందుకంటే ఎలాగో నడవలేకపోతున్నాడు కదా అని మళ్లీ రైతు చదువుకున్నాడు స్వామీజీ చెప్పింది నిజమే నేను అదృష్టవంతుడిని అని స్వామీజీ చెప్పింది ఎప్పుడు ఒకటే అవ్వచ్చు కాకపోవచ్చు అని మంచి చెడు ఈ సంఘటనలన్నీ జరిగినాయి రైతుకే మంచి జరగగానే అదృష్టవంతుడని చెడు జరగగానే దురదృష్టవంతుడిని అనుకున్నది రైతే ప్రతి సంఘటనకు పొంగిపోవడం పొంగిపోవడం కాక ఏది జరిగిన పెద్దగా చెల్లించకుండా ఉన్నప్పుడే మనిషిలోని స్థితప్రజ్ఞతకు అర్థం ఉంటుంది అనేది అవ్వచ్చు కాకపోవచ్చు అనే భావన చెప్పే పాఠం ఏ కొంచెం బాధ కలిగినప్పుడు ఏదైనా నష్టం కలిగినప్పుడు నేను చాలా దురదృష్టవంతుణ్ణి అనుకుంటున్నారా అవ్వచ్చు కాకపోవచ్చు కాస్త సంపాదించినప్పుడు ఏదో సాధించినప్పుడు నేనే కింగ్ అనుకుంటున్నారా అవ్వచ్చు కాకపోవచ్చు ఇలా ఆలోచించడానికి ప్రయత్నించి చూడండి ఉపయోగం ఉండదు లేదా అవ్వచ్చు కాకపోవచ్చు.

118. మనల్ని దిగజార్చే వాళ్ళు

ఎప్పుడూ మనం మంచిగా ఉండాలి, సానుకూల దృక్పథంతో ఉండాలి. ఆశావాదంతో ఉండాలి. ఇలా చెప్పుకుంటాం కదా? మనం ఎలా ఉండాలో చెప్పుకుంటున్నాం. బానే ఉంది. మరి ఎదుటి వాళ్ళు లేకపోతే నిత్యజీవితంలో మనం నెగిటివ్ పర్సనాలిటీతో కూడా పనిచేయాల్సి వస్తుంది. వీళ్ళల్లో కొంతమంది మనల్ని మానసికంగా బలహీనులను చేయడానికి రకరకాల ట్రిక్స్ వాడుతూ ఉంటారు.

ఇలాంటి వాళ్ళు ఎదురైనప్పుడు వాళ్ళు ఏం చేస్తున్నారు? అనేది ఒక కోణం. మనం వాళ్లతో ఎలా డీల్ చేస్తున్నాము అనేది ఇంకొక కోణం. వీటి గురించి మాట్లాడుకుందాం. ‘చెడు వినకు, చెడు కనకు, చెడు అనకు’ అనేవి ఆదర్శవంతమైన భావనేలే.

కానీ జీవితంలో ఏ ఆదర్శం కూడా నూటికి నూరు శాతం పని చేయదు. ప్రతిదానికి ఒక మినహాయింపు ఉంటుంది. మనల్ని చెడ్డగా చిత్రీకరించాలని చూసేవాళ్ళు మన లోపాల్ని వెతకాలని చూసేవాళ్ళు, ఎప్పుడో ఒకసారి జీవితంలో తారసపడుతూ ఉంటారు. చెడు కనకు, చెడు వినకు అని మనం అనుకున్న దాన్ని విఫలం చేసే వాళ్ళు కూడా మనకు ఎదురవుతూ ఉంటారు. ఇలాంటి వాళ్ళని వాళ్ళ మానానికి వాళ్ళను వదిలేసి పట్టించుకోకుండా పోవడం ఒక పద్ధతి. అయితే ఇలాంటి సందర్భాలలో చూడగలిగిన మరో కోణం: ఏ వ్యక్తి అయినా ఎందుకిలా స్థాయికి తగ్గి వ్యవహరిస్తాడు? మనల్ని తన స్థాయికి దిగజార్చాలని ప్రయత్నిస్తాడు? ఎందుకు ఇలా జరుగుతుందో మానసిక విశ్లేషకులు వివరిస్తారు. అలాంటి వారి ప్రవర్తనకు అనేక కారణాలు. 1. వాళ్ళ మాటే నెగ్గించుకోవాలనుకోవడం, 2. ఎవరో వాళ్ళను తక్కువగా చూశారు, చిన్నబుచ్చారు, వాళ్లని ఎదుర్కోలేక పోయారు కాబట్టి ఆ భంగపాటును మన వైపుకు మళ్ళించడం, 3. అసలు వాళ్ళ మీద వాళ్ళకే గౌరవము, నమ్మకం లేకపోవడం, వాళ్ల గురించి వాళ్లు తక్కువగా ఊహించుకోవడం. మనం ఆధిక్యతలో ఉన్నాము అని రగిలే అసూయ మనల్ని దిగజార్చాలనే ప్రయత్నం, మన పట్ల అనుచిత వ్యవహరించడం.

ఇలా అతడు స్థాయిలో దిగజారితే అతన్ని సూటిగా ఎదిరించడం ఒక విధానం.

నువ్వు మంచి వాడివే కదా! ఎందుకో చిరాగ్గా ఉన్నట్లున్నావ్, పోనీలే నీ మంచితనాన్ని నేను మర్చిపోలేదు అంటే మన హుందాతనం నిలుస్తుంది. మన సంయమనం దుందుడుకు వ్యక్తుల్లో కొంచమైనా మార్పు తీసుకు రావచ్చు. అతనిలో చెప్పుకోదగ్గ మంచిగుణం ఏమీ కనిపించలేదా?

ఆప్యాయంగా భుజం తట్టి పోనీలే తర్వాత మాట్లాడుకుందాంలే అనడం కూడా మన చెడగొట్టదు. ఇలా ఎవరైనా మనల్ని తక్కువ చేసి మాట్లాడినప్పుడు మనం గుర్తుంచుకోవాల్సింది వాళ్ళలా అనగానే మనమేదో పోగొట్టుకున్నట్లు భావించకూడదు. అది అతని ఆరోపణ. అంత మాత్రాన మన మంచి గుణాలకు వచ్చిన లోపమేమీ లేదు. మన సహజ ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పోగొట్టుకోకూడదు.

ఇంకో మార్గం. ఏదో చికాకుగా ఉన్నావు, నేనేమైనా సహాయం చేయగలనా? అని అనొచ్చు. ఇన్ని చెబుతున్నారు. సరే అవతలి వ్యక్తి మన మంచితనాన్ని

అలుసుగా తీసుకొని పూర్తిగా మనల్ని అణగదొక్కాలని చూస్తున్నప్పుడు నిస్సహాయంగా లొంగిపొమ్మని చెప్పడం లేదు. అలాంటి సమయాల్లో మాత్రం ధైర్యంగా ఎదిరించి తీరాల్సిందే. అయితే ఒక విషయం గ్రహించాలి. ఎన్ని సందర్భాలను, ఎన్ని ఉదాహరణలతో చెప్పుకున్నా ప్రపంచంలో ఒక్కోవ్యక్తి ఒక్కో నమూనా. కొన్నిసార్లు మన పరిష్కారాలను మనమే వెతుక్కోవాలి. పెద్దలు కొన్ని ఉదాహరణలకు కొన్ని సలహాలు మాత్రమే ఇవ్వగలరు.

119. ఆగుదామా? ఎదుగుదామా?

మనం చాలాసార్లు వినే వ్యక్తిత్వ వికాస పాఠాలు, సూత్రాలు, సూచనల్లో చాలా అంశాలపై శాస్త్రీయ పరిశోధనలు విస్రృతంగా జరిగాయి, జరుగుతున్నాయి.

ఓటమిని అంగీకరించవద్దు, పోరాటపటిమను పెంపొందించుకో విమర్శలను సహృదయంతో స్వీకరించు. ఇలాంటివి కేవలం సుభాషితాలు మాత్రమే కావు. ఎప్పుడూ ఒప్పుకోవద్దురా ఓటమి, సాధించిన దానితో సంతృప్తి పొందు ఇదే విజయం అనుకుంటే పొరపాటు, ఇవి కేవలం సినిమా పాటలు మాత్రమే కావు. ఇలాంటి భావాలన్నింటికీ శాస్త్రీయ పునాదులు ఉన్నాయి. మానసిక విశ్లేషణాంశాలను ఇలాంటి కవిత్వంతో పోల్చి చూస్తే వాటన్నింటికీ ఎంత దగ్గర సంబంధం ఉందో తెలుస్తుంది.

డాక్టర్ కరోల్ డ్రెక్ అని స్టాన్ఫోర్డ్ యూనివర్సిటీ ప్రొఫెసర్ శాస్త్రీయ పరిశోధనల ఫలితాల ఆధారంగా ఒక పుస్తకం రాశారు. దాని సారాంశం.

మనుషుల్లో నిశ్చల ఆలోచన విధానం (మైండ్సెట్) ఎదుగుదల నాశించే ఆలోచన విధానం (మైండ్సెట్) అని రెండు రకాల ఆలోచన విధానాలు ఉంటాయి. నిశ్చలమైన ఆలోచన విధానం ఉన్న వ్యక్తులు పరాజితులు కాకపోవచ్చు. కానీ ఏదో కొంత సాధించి అక్కడ ఆగిపోతారు. వాళ్ళ ఆలోచన విధానంలో ‘ఇంతే నేను’ ‘ఇంతకంటే చేయలేను’, ‘వాళ్ళకు అన్నీ కలిసి వచ్చాయి, కాబట్టి అలా ఎదిగారు’. ‘నాకు కలిసి రాలేదు’ అనుకుంటూ ఉంటారు. తమ ఎదుగుదలకు తామే అడ్డుగోడలు నిర్మించుకుంటారు.

(మైండ్సెట్) ఎదుగుదల నాశించే ఆలోచన విధానం. ఆ వ్యక్తులు ఎప్పుడూ మార్పుని స్వాగతించడమే కాక మార్పు కోసం అన్వేషిస్తుంటారు ఇక్కడే ఎందుకు ఆగిపోవాలి, ముందుకెళ్లి చూద్దాం అనేది వీళ్ల పాలసీ అపజయం ఎదురైనా అది వాళ్ళ ప్రయత్నాలకు అడ్డుకట్టగా నిలవలేదు. మరో ప్రయత్నం, మరో ప్రయత్నం. కొత్త అవకాశాలకు దారులకై అన్వేషణలు. గుర్రం ఎగిరినా ఎగరవచ్చు! ఈ ఫిక్స్డ్ మైండ్ సెట్ ఉన్న వ్యక్తుల పనితీరు గ్రోత్ మైండ్ సెట్ ఉన్న వారి పనితీరు ఎలా ఉంటాయో. పరిశోధనల ద్వారా నిరూపించారు.

ప్రొఫెసర్ కరోల్ 1. మొదటి రకం వాళ్లు: ఫిక్స్డ్ మైండ్ సెట్ ఉన్న వాళ్ళు సవాళ్లకు భయపడతారు. 2. రెండో రకం గ్రౌత్ మైండ్ సెట్ ఉన్నవాళ్ళు సవాళ్లను స్వీకరిస్తారు. 1. మొదటి రకం వాళ్ళు అపజయాలకు లొంగిపోతారు కృంగిపోతారు. 2. రెండో రకం వారు అపజయాలను, విజయాలకు సోపానాలుగా మలచుకుంటారు. కొంత పరిధిని దాటి శ్రమించడం అనవసరం అనుకుంటారు. 2. రెండో రకం వారు నిత్య శ్రామికులు, నిరంతరం ప్రయత్నం ఉన్నదా? నిరాశకే నిరాశ పుట్టదా అనుకునేది వీళ్లే. 1. విమర్శలను స్వీకరించలేకపోవడమే కాదు, వీలైనంతవరకు వాటిని తప్పించుకు తిరుగుతారు. 2. రెండో రకం వ్యక్తులు విమర్శల నుంచి ఏఏ పాఠాలు నేర్చుకోగలమా అని విశ్లేషించుకుంటారు. 1. ఎదుటివారి విజయాలను తొందరగా అంగీకరించలేని వాళ్ళు, 2. ఎదుటివారి విజయాల నుంచి పూర్తి అనుభవం స్వీకరించి ముందుకు సాగుతారు. డాక్టర్ కరోల్ విశ్లేషణల ఆధారంగా మన ఆలోచన విధానాన్ని వ్యవహారశైలి మనం ఏ రకానికి చెందుతాయో తేలిగ్గా గ్రహించవచ్చు. మార్పుకు స్వాగతం పలకగలిగితే (సెట్ నుంచి గ్రోత్ మైండ్సెట్కి మారొచ్చు విజయవకాశాల వైపు పయనించవచ్చు. ఒక సాదా మానిక స్థితి నుంచి మరో మంచిస్థితికి మారటం అసాధ్యం కాదు, సుసాధ్యమే.

120. ‘నాకోసం నేను’ అనుకునే సమయం

వేగం పెరిగిపోయిన ఈ రోజుల్లో అనేకపనులు ఏకకాలంలో మల్టీ టాస్కింగ్ చేయక తప్పని పరిస్థితుల్లో ఏ రంగంలోనైనా ఎంత ఒత్తిడి ఉంటుందో వివరించి చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. స్థాయి భేదం, తీవ్రతలు, హెచ్చుతగ్గులు ఉండొచ్చునేమో! కానీ ‘ఒత్తిడి లేని రంగం’ అంటూ లేదు. ఒత్తిడి లేని వ్యక్తి లేడు అనడం అతిశక్తి కాదు. కొన్నిసార్లు ప్రశాంతంత ఉన్నట్లుంటుంది. కాసేపటికీ ఒత్తిడి ఎదురు అవుతుంది.

ఆలోచనలు, అన్నింటికీ వ్యక్తిత్వాన్ని దినసరి జీవితాన్ని ఈ ఒత్తిడి మహమ్మారి నుంచి రక్షించుకోవాలంటే ప్రతి వ్యక్తికి కొన్ని ఆయుధాలు, రక్షణ కవచాలు అవసరమే. చాలా వాటిల్లో ఒకటి సమయం ‘నా కోసం నేను’, ‘అనుకునే సమయం’ ‘జీవించే సమయం’ ‘నాకోసం నేను మనకు నచ్చే పని చేయడం, మంచి పుస్తకం చదవడం, ఇష్టమైన వారిని కలుసుకోవడం, నచ్చిన సినిమా చూడడం, శ్రావ్య సంగీతం వినడం, ఆత్మీయులను పలకరించడం, కుటుంబ సభ్యులతో సరదాగా గడపడం, గందరగోళ ప్రపంచానికి దూరంగా ప్రకృతి ఒడిలోకి పారిపోవడం. తృప్తినిచ్చే సామాజిక సేవ, ఇలాంటివన్నీ మీ ‘టైం’ కి ఉదాహరణలే. లాభాలకై చేసే వ్యాపారము, జీవన భృతి నిచ్చే ఉద్యోగము, తప్పనిసరిగా ఉండేవే, వాటి ఒత్తిళ్ళ నుంచి కాపాడేవే. మీ టైం, కాలక్షేపాలు, నాకోసం నేను, అనుకునే సమయాలను, ఒక వృత్తి, విధి, డ్యూటీ లాగా కాకుండా ఆస్వాదిస్తూ, అనుభవాలను మనసుకి హత్తుకుంటూ వీటిలో లీనమవ్వాలి. ‘మీ టైం’ పనుల కోసం ప్రతివారూ తప్పనిసరిగా కొంత సమయాన్ని ఐనా కేటాయించి తీరాలి. ఈ మీ టైం పనులు మీ ఒత్తిడిని తగ్గించే దివ్య ఔషధాలు. వీటివల్ల వనగుడే ప్రయోజనాలు మెదడుకి పునరుత్వము కలిగించడం. ఆలోచన శక్తికి పదును పెట్టడం, ఉత్పాదక శక్తి పెరగడం, సమస్యలను పరిష్కరించే విధానాల్లో సురక్షితత్వం పొందడం, మానవ సంబంధాల్లో నాణ్యత పెరగడం, ఇట్లా చాలా ఉన్నాయి.

సమయం ఎంతసేపు ఉండొచ్చు అనేకంటే అందుకోసం వెచ్చించిన సమయంలో ఎంత విశ్రాంతిని, ఆనందాన్ని పొందగలిగాం అనేది ముఖ్యం. ‘మీ టైం’ అంటే జీవన వాస్తవికతల నుంచి పలాయనం నుంచి తగ్గించడం కాదు. సవాలు చేసే పరిస్థితులను సమర్థవంతంగా ఎదుర్కోవడానికి మరోసారి సంసిద్ధం కావడమే. ఒకసారి వెనక్కి తిరిగి చూసుకొవాలి. ముందుకు దూసుకెళ్లే క్రమంలో మీ టైం ని ‘నాకోసం నేను’ సమయాన్ని సమర్థవంతంగా కేటాయించుకోగలుగుతున్నారో లేదో విజయసాధకులు తరచూ సమీక్షించుకోవాలి నాకు చాలా ఇష్టమైన ‘ఈ టైం’ ఇదిగో, ఇలా మీతో మాట్లాడటం. మీకు కూడా చాలా ఇష్టమైన ‘మీ టైం’ ఏదో నిర్ణయించుకుని ఆ క్రమంలో ఆ సమయాన్ని ఆస్వాదించగలిగితే ఆనందానికి అదే చక్కటి మార్గం.

121. రోజుని ఇలా మొదలు పెడదాం..!

ఆ మధ్యన ఒకసారి ఒక టీవీ ఛానల్ అధిపతి అమెరికా వచ్చినప్పుడు ఆయనతో మాట్లాడాను. ఆయనను అడిగాను. ఏమండీ ఇప్పుడు ‘నేరాలు-ఘోరాలు’ ఒకరినొకరు తిట్టుకోవడం, ఆరోపణలు లాంటి అంశాలకే అందరూ ప్రాధాన్యం ఇస్తారు ఎందుకు? కాస్త సానుకూల దృక్పధం గల అంశాలు స్ఫూర్తిదాయకమైన వ్యక్తుల గురించి చూపరు? ఆయన దగ్గరున్న రిపోర్ట్ చూపించారు. నేను సలహా ఇచ్చిన కార్యక్రమాలు చూసేవాళ్ళు మిగతా వివాద భరిత కార్యక్రమాలను చూసే వాళ్ళలో 10% కూడా లేరు. ఆయన ఏమన్నారంటే ‘మేము చేసేది వ్యాపారం కదండీ ‘ప్రేక్షకులు తేలిగ్గా దేనితో ఆకర్షింపబడతారో వాటి వైపే మొగ్గు చూపిస్తాం’ అన్నారు.

ఎంత అబద్ధమైన వార్త అయినా నెగిటివ్ హెడ్డింగ్ పెట్టి షాక్కు గురిచేస్తారు. ఎందుకో తెలుసా? ఇలాంటివి చేస్తే గంటల్లో లక్షల మంది చూస్తారు. దేశమాత కోసం అసువులు బాసిన భగత్ సింగ్ అనే వీడియో పెడితే పదేళ్లకు కూడా 5, 6 వేల మంది మించి చూడరు. ఇది సమూహ స్వభావం (మాస్ మెంటాలిటీ) ఇదే పరిశీలన వ్యక్తిగత భావోద్వేగాలకు ఆలోచనలకు కూడా వర్తిస్తుందని మానసిక శాస్త్ర చెబుతున్నారు. కోపం, అసూయ, ద్వేషం, పగ, ప్రతీకారం, అవమానం లాంటి నెగటివ్ ఫీలింగ్స్ మనసుని ఆకర్షించినంత తొందరగా, మనిషిని లొంగదీసుకున్నత తొందరగా, పాజిటివ్ ఫీలింగ్స్ ఆకట్టుకోలేవు అని ఒక అధ్యయనంలో తేలింది.

అందుకే సానుకూల దృక్పథాన్ని పెంపొందించుకోండి. మనసుని ప్రశాంతంగా ఉంచుకోండి. అని పదేపదే ప్రవచనకారులు చెబుతుంటారు. నెగిటివ్ భావోద్వేగాలకు లొంగిపోవడానికి ఏమీ కృషి చేయాల్సిన పనిలేదు. వద్దనుకున్నాయి వచ్చి మీద పడుతుంటాయి. మంచి భావాలను నిలుపుకోవాలంటేనే కృషి, సాధన అవసరం. రోజుకో ఆపిల్ పండు తినండి - వైద్యుడు అవసరం ఉండదు ‘ఇలాంటివి వింటుంటాం. శారీరక ఆరోగ్యానికి పోషకాహారం రోజుకి ఒక్కటైనా ఎంత అవసరమో మానసిక ఆరోగ్యానికి రోజుకి మంచి ఆలోచన ఒక్కటైనా అవసరం అని విజ్ఞుల అభిప్రాయం. అలాంటి వాటికోసం అనేక సాధన మార్గాలు ఉన్నాయి. వాటిల్లో ఒకటి ఏమాత్రం ఖర్చు లేనిది, అతి తేలికగా ఆచరింపదగినది- రోజుకి కనీసం ఒక్క మంచి మనిషిని కానీ, మంచి సంఘటన కానీ గుర్తు చేసుకోండి. మీకు పరిచయమున్న వాళ్ళలో కనీసం ఒక్కరికైనా మంచి జరగాలి అని రోజులో ఒక్కసారైనా మనసులో అనుకోండి. ఈ ఒక్కసారి, ఆ ఒక్క నిమిషం, శుభోదయం సమయంలో అయితే ఆ రోజంతా ప్రశాంతంగా గడపడానికి వీలవుతుంది. రోజూ ఉదయాన్నే లేవగానే మంచం దిగే ముందే ఒక్క నిమిషం ఎవరో మంచి మనిషిని గుర్తు తెచ్చుకోవడం, మంచి సంఘటనను గుర్తించుకోవడం, ఎవరో ఒకరికి మంచి జరగాలి అని కోరుకోవడం - చేసి చూడండి. మనసులో ఒక విధమైన ఆహ్లాదభావనను గమనించవచ్చు, శరీరం తేలికైనట్లుగా అనిపిస్తుంది. యాదాలాపంగానో, బలవంతంగానో కాదు. మనస్పూర్తిగా అభ్యాసం చేయండి. పొద్దున్నే మనసులో నాటిన ఆ విత్తనం రోజు జరిగిన కొద్దీ పెరిగి పెద్దదై మంచి భావనల పుష్పాలనిస్తుంది. అందరితో మంచిగా ఉండాలి అనే ఆలోచనల ఫలాలను ఇస్తుంది. మీరు వెచ్చించే ఆ ఒక్క నిమిషం రోజంతా మిమ్మల్ని కాపాడే రక్షణ కవచం అయ్యే అవకాశం ఉంది.

122. అటువైపు ఏముందో..!

మన విశ్వాసాలు, అలవాట్లు మనకు తెలియకుండానే మనలో ఒత్తిడి పెంచుతాయా! చాలా ఆశ్చర్యంగా ఉంది కదా వినడానికి? ప్రతి ఒక్కరికీ ప్రత్యేక అభిరుచులు, అలవాట్లు, విశ్వాసాలు ఉండటం చాలా సహజం. వాటికి తగినట్లుగానే మనం చదివే పుస్తకాలు, చూసే సినిమాలు, స్నేహం చేసే వ్యక్తులు ఉంటారు. చాలాసార్లు మనకు తెలియకుండానే మన నమ్మకాలను సమర్థించే పుస్తకాలు చదవడానికి, మన భావాలతో అంగీకరించే వాళ్లతోనే కలిసి మెలగడానికి ఆసక్తి చూపిస్తాం. మన భావాలకు విరుద్ధమైన భావాలు అంటే అసలు ఇష్టం ఉండదు. అలాంటి వ్యక్తులతో కలవడానికి ఇష్టపడం. ఒకవేళ అలాంటి వాళ్ళతో చర్చలకు వెళ్లాల్సి వచ్చినా మన భావాలను సమర్ధించుకోవడానికి శాయ శక్తుల ప్రయత్నిస్తాం. సహజంగానే అవతల వాళ్ళు కూడా ఇదే పని చేస్తారు.

నమ్మకాలు, భావాలు ఏవైనా మనకు నచ్చిన వాటినే మన మనసులో, మెదడులో నిలుపుకోవడం. ఇది మనకు తెలియకుండానే మనలో ఒక విధమైన అంతర్గత ఒత్తిడిని పెంచుతుంది, అని మానసిక శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే ప్రశిక్షణ మన విశ్వాసాలనే సమర్ధించుకోవడానికి, మన ఆలోచనలు, చేసే పనులు, వాదనలు అన్నీ పనిచేయాలి. మనకు నచ్చని అనేక విషయాలను అసలు దగ్గరకు చేరనివ్వం. వాటి నీడ కూడా మన మీద పడనివ్వడం. మన ఆలోచనల్ని, విశ్వాసాల్ని ఒక గదిలో బందీ చేస్తున్నాము. ఇలా కాకుండా మనకు నచ్చని వాటికి, ఇష్టపడని వాటికి గిరిగీసుకొని పూర్తిగా వెలివేయడం కంటే వాటిల్లో ఏముందో తెలుసుకోవడం మానసిక ఆరోగ్యానికి మంచిది అంటున్నారు శాస్త్రజ్ఞులు. తెలుసుకున్నంత మాత్రాన వాటిని ఇష్టపడాలనీ, మన భావాలను మార్చుకోవాలని అర్థం కాదు. కనీసం మనం కాదు అంటున్న దానిపై కొంచెమైనా అవగాహన కలుగుతుంది. ఏదైనా మంచి కనిపిస్తుంది మన ఇష్టాలను విశ్వాసాలను కాపాడుకుంటూనే ఇతరుల భావాలకు, విశ్వాసాలకు మన ఆలోచనల తలుపులు తెరిచి ఉంచితే మనకు తెలియకుండానే మన ఒత్తిడి తగ్గుతుంది అని మానసిక శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు.

123. ఒప్పేసుకుందాం..!

నిత్యజీవితంలో అంగీకారం, ఒప్పుదల, సమ్మతి, (యాక్సెప్టెన్స్) అనే భావాలకు చాలా శక్తి ఉంటుంది. మనకు నచ్చిన వాటిని, మనసు మెచ్చిన వాటిని, సంతోషం కలిగించే సంఘటనలను, మేలు చేసే స్నేహితులని, అంగీకరించడం సహజంగా జరుగుతుంటుంది. దాన్లో పెద్ద విశేషం లేదు, వింత లేదు.

నేను చెప్పబోయేది సానుకూలమైన వాటిని ఒప్పుకోవడం గురించి కాదు. ఏదైనా సమస్య ఎదురైనప్పుడు కంగారు పడి దిగులు పడి డీలాపడి ఒత్తిడి పరిధిలోకి వెళ్ళిపోకుండా ఉండాలి. అవును సమస్య వచ్చిన మాట నిజమే. సమస్యను విచారించుకోవాలి. అప్పుడే సమస్యకు పరిష్కారం వెతికే ప్రయత్నాలు ముందుకు వెళతాయి. అంగీకరించటం అంటే ఓడిపోవడం కాదు. వాస్తవంలో జీవించడమే వాస్తవంగా ఆలోచించడం.

కొన్ని సందర్భాల్లో పరిస్థితులు మన చేతుల్లో ఉండవు. ఆత్మీయుల శాశ్వత ఎడబాటు, అనుకోని ప్రమాదాలు, ప్రకృతి ఉపద్రవాలు, వ్యాధులు లాంటి వాటిని అంగీకరించడం భావోద్వేగాలలో చిక్కుకుపోవటం. జీవితంలో మెరుగైన అంశాల వైపు దృష్టి సారించాలి. ఇలాంటప్పుడు పరిస్థితుల్ని అంచనా వేసుకొని లక్ష్యాలను, ప్రాధాన్యతలను సరిదిద్దుకోవాలి. అసౌకర్యాలు, అశాంతి భావనలు మనల్ని లొంగదీసుకోకుండా మనల్ని మనంగా నిలబెట్టే ఆయుధమే వాటిని అంగీకరించడం. ప్రపంచాన్ని పట్టికుదిపేసిన కరోనా వైరస్ కూడా కొంతకాలమే అలా ఉంది. వ్యాక్సిన్ వచ్చేవరకు దీన్ని మనం అంగీకరించక తప్పదు. స్థిరపడ్డాక దాని గురించి భయపడి, బాధపడి బెంబేలు పడే కంటే ఇప్పుడు మన కర్తవ్యం ఏమిటి? ఎలాంటి జాగ్రత్తలు కొనసాగించాలి అనే కోణంలో ప్రభుత్వాలు, సంస్థలు, ప్రజానీకం, ప్రపంచమంతా ముందుకు వెళుతున్నాయి. దీర్ఘవ్యాధులతో బాధపడే రోగుల్ని కూడా వైద్యులు ఎలాగోలా ఈ బాధను భరించండి అనేకంటే ఇది కొంతకాలం తప్పదండి ఈ మందులు వాడండి అని ఓదారుస్తారు. అలా పరిస్థితిని ఆమోదించిన రోగుల్లో మానసిక ఒత్తిడి తగ్గినట్లు పరిశోధనల్లో తేలింది.

ఉద్యోగ జీవితాల్లో కూడా మనం ఆఫీసులో ఉన్నప్పుడు రకరకాల మనుషులతో పనిచేయాల్సి వస్తుంది. కొన్నిసార్లు మనకు నచ్చని ప్రవర్తనలు, మనకు నచ్చిన వ్యక్తులు కూడా ఉంటారు. అలాంటి వాళ్ళని వాళ్ళుగా అంగీకరించినప్పుడే కాస్త అసంతృప్తి అనిపిస్తుందేమో? కానీ పని ఒత్తిడి తగ్గుతుంది అని విశ్లేషకులు అంటున్నారు. ఎదురైన ఇబ్బందులు మానసికంగా శారీరకంగా మార్చలేని వాటిని అంగీకరించడం. పూర్తి ఆనందాన్ని ఇవ్వకపోయినా అశాంతికి మాత్రం దూరంగా ఉండే అవకాశాలు కల్పిస్తుంది.

124. రిలాక్సవ్వండి..!

ఏమోయ్ కాస్త రిలాక్స్ అవ్వచ్చు కదా! ఇదిగో ఈ వంట పని పూర్తి అయితే కాస్త రిలాక్స్ అవుతానండి.

ఏవండీ కాస్త రిఫ్రెష్ అవ్వచ్చు కదా? కొంచెం ఆఫీస్ పని పూర్తయితే ఉంటుంది, ఏమిటి ఎక్కడకు ట్రిప్ పెడుతున్నావట? అవునండి జాబ్ వత్తిళ్లలో అలసిపోతున్నా, విశ్రాంతి కోసం ఫ్యామిలీతో కలిసి ఊటి ట్రిప్ వేస్తున్నా ఏమిటో ఎప్పుడూ పరుగులు తీస్తున్నట్టుంటుంది వ్యవహారం. అవున్రా రిటైర్మెంట్ అయ్యాకనే నాకు విశ్రాంతి దొరికేది.

ఇవి ఆధునిక జీవన విధానానికి కొన్ని ఉదాహరణలు. రిలాక్స్ అవ్వడం. విశ్రాంతి తీసుకోవడం ఎప్పుడో వచ్చేది, షరతులతో కూడి వచ్చేది, శ్రమ తర్వాత వచ్చేది, అనుకోవడం ఒత్తిళ్ళను పెంచే మానసిక స్థితి. ప్రతి చిన్న పనిని ఇప్పుడు చేసే పనిని కూడా ఒత్తిడి అనుకోవడం, హడావిడిగా పరుగులు తీయడం చేతుల్లో పనులు పూర్తయితే తప్ప విశ్రాంతి దొరకదు అనుకోవడం ఈ రకమైన జీవనశైలి ప్రతికూలమైన ఒత్తిళ్ళను పెంచుతుంది. విశ్రాంతి మనసు యొక్క లక్షణం. మనం చేసే పనిని కర్తవ్యాన్ని ఎలా భావిస్తాము అనే కోణంలో విశ్రాంతి ఉంటుంది కాకపోతే దాన్ని గుర్తించడమే జీవిత నాణ్యతకు కొలమానం అంటారు అనుభవజ్ఞులు. నాకు తెలుసు, నాకు ఆయన ఉన్నాడు సిలికాన్ వ్యాలీలో. గత 20 సంవత్సరాలుగా నాలుగైదు కంపెనీలు ప్రారంభించి అభివృద్ధి చేసి, వాటి నమ్మేసి విజయవంతమైన వ్యాపారవేత్తగా పేరు తెచ్చుకున్నారు. నాలుగేళ్ల క్రిందటే మరొక కంపెనీని మొదలుపెట్టి 1500 మందితో కొత్త ఉత్పాదనలు అభివృద్ధి చేయడంలో నిమగ్నమై ఉన్నారు. ఆయన చూసిన వాళ్ళు ఎవరైనా సరే ఈయనకేమి పని ఉన్నట్లు లేదు, రిలాక్సింగ్గా ఉంటారు అనుకుంటారు. ఆయన ముఖంపై ఎప్పుడూ చిరునవ్వు చెదరదు. ఎప్పుడు నేను ఫోన్ చేసినా వెంటనే తీస్తారు. బిజీగా ఉన్నారా అంటే ఏమి లేదండి చెప్పండి అంటారు.

ఒకసారి ఆయన్ను అడిగాను ‘‘ఇన్ని కంపెనీలు నడుపుతూ సిలికాన్ వ్యాలీ ఉండి కూడా ఎప్పుడూ రిలాక్స్గా ఎలా కనిపిస్తారు? ఇది ఎలా సాధ్యం, అని.

ఏమీ లేదండీ, చాలా చిన్న ఫార్ములా. ‘స్టే కూల్’. మా ఉద్యోగులందరికీ అదే చెప్తాను. చేసే పనిని ఎంజాయ్ చేస్తుంటే ఎప్పుడూ విశ్రాంతిగానే ఉంటుంది అని ఆయన సమాధానం. నిజానికి ఇలా రిలాక్సింగా ఉండడం ‘స్టే కూల్’ పాటించటం వల్ల సరైన నిర్ణయాలు తీసుకునే సామర్థ్యం పెరుగుతుంది అని మానసిక శాస్త్రవేత్తలు నిరూపించారు. సృజనాత్మక కళాకారులకూ ఇది వర్తిస్తుంది.

కంగారులో, ఒత్తిడిలో ఉన్నప్పటి కంటే విశ్రాంతిగా ఉన్నప్పుడే సృజనాత్మకత అధికంగా ఉంటుందని ప్రయోగాలు ఢంకా బజాయిస్తున్నాయి.

ఒకవైపు జీవితం ఒత్తిడి అంటూనే రిలాక్సింగ్ అనేది ఎలా సాధ్యం అనే ప్రశ్న సహజంగానే ఉదయిస్తుంది. రిలాక్స్ అవ్వడం, అలాంటి మానసిక స్థితిని పొందడం చాలా వరకు మన చేతుల్లోనే ఉంటుంది. జీవితంలో ఎదురయ్యే సంఘటనలకు ఎలా స్పందిస్తున్నాం? సహనం, క్షమ లాంటి గుణాలను ఎలా ఉపయోగించుకుంటున్నాం? విశ్రాంతి మనం ఇచ్చుకునే ప్రత్యామ్నాయం అని ఎన్నోసార్లు మనకి మనమే గుర్తుతెచ్చుకుంటుంటాం. కలిసి మనిషి ఎప్పుడు రిలాక్స్గా ఉంటాడో నిర్ణయిస్తాయి. ఇవేవీ ఒక్క క్షణంలో సాధ్యం కాకపోవచ్చు. సాధన చేస్తే అసాధ్యమే లేదు ‘స్టే కూల్’ నీ శాంతమే నీకు రక్ష.

125. మంచిగా మాట్లాడితే పోయేదేం లేదు..!!

ఒకే భావాన్ని వ్యక్తపరచడానికి అనేక మార్గాలు ఉంటాయి. కోపంగా, సౌమ్యంగా, హుషారుగా, దీనంగా, ఒప్పించే లాగా, నొప్పించేలాగా, ఎలాగైనా చెప్పొచ్చు.

నిజానికి ఏ విషయమైనా, ఎవరికైనా చెబుతున్నాము అంటే ఏదో ఒక ప్రభావం వాళ్ళ మీద కలిగించాలనే కదా? ఆ ప్రభావం సానుకూలంగా ఉండాలి. మనం ఎంపిక చేసుకునే వాక్యాల్లోనే సానుకూలత ఉండాలి. దీనికి పూర్తిగా సరిపోయే ఒక సినిమా సంభాషణ చెప్తాను. ‘ గారి అమ్మాయి’ సినిమాలో నాగభూషణం ధరించిన పాత్ర దానాలు చేసి చేసి చివరకు అప్పు చేయక తప్పని పరిస్థితికి వస్తుంది. ఎప్పుడూ ఇవ్వడమే తప్ప తీసుకునే అలవాటే ఎరుగని నాగభూషణం తెలిసిన వాళ్ళను అప్పు అడగాల్సిన క్రమంలో ‘నాకు అప్పు ఇచ్చే అవకాశాన్ని మీకు ఇస్తున్నాను’ అంటాడు. మనిషి మెదడు సానుకూలతను వ్యక్తపరిచే మాటలకు ఎంత ఉత్తేజాన్ని ఆహ్లాదాన్ని పొందుతుందో ప్రతికూలాత్మక భావాలను నింపుకున్న మాటలకు అంత విరుద్ధంగా స్పందిస్తుంది అని శాస్త్రీయంగా నిరూపించబడింది. ఒకే భావాన్ని రకరకాలుగా వ్యక్తపరిచే అవకాశం ఉన్నప్పుడు పాజిటివ్ విధానాన్ని ఎన్నుకుంటే ఫలితాలు బాగుంటాయి అంటారు శాస్త్రజ్ఞులు. ‘నువ్వు తప్పు చేస్తున్నావు’ అనే భావాన్ని ‘నువ్వు ఇలా చేసి ఉంటే బాగుండేది కదా!’ అంటే కేవలం ఖండించడమే కాకుండా సలహాను సహాయాన్ని అందించిన వాళ్ళం అవుతాం. ఇంటర్వ్యూలకు వెళ్ళినప్పుడు మనకు అనుభవం లేని రంగంలో ప్రశ్నలు వస్తే అది నాకు తెలీదు, నేను ఆ రంగంలో పనిచేయలేదు అనడం ఒక విధానం. ఇంతవరకు ఆ రంగంలో పనిచేసే అవకాశం రాలేదు అవసరమైతే నేర్చుకునే ఆ పని చేయడానికి సిద్ధమే’ అని బదులు ఇవ్వడం మన సానుకూల దృక్పథానికి అద్దం పడుతుంది. అలా బయట ఆడపిల్లలతో ఆడుకుంటున్నావు అని పిల్లల్ని కోపంతో అరవడం కంటే ఇంట్లోకి వచ్చి ఆడుకో బట్టలు మురికి అయితే మళ్ళీ మళ్ళీ ఉతికితే తొందరగా పాడవుతాయి కదా అని చెప్పటం పిల్లలపై మంచి ప్రభావం చూపుతుంది అని అనుభవజ్ఞుల సలహా. ‘ ఫంక్షన్కి నువ్వు రాలేదు. అంతేలే మేమెందుకు కనిపిస్తాం! ఎంత బాధపడ్డామో తెలుసా? అదే విషయాన్ని నిన్న నువ్వు వచ్చుంటే మేమంతా ఎంత ఆనందించే వాళ్ళమో తెలుసా! అని కూడా చెప్పొచ్చు. భావం ఒకటే ఎంచుకునే పదాలే ఎంతో వ్యత్యాసాన్ని కలగజేస్తాయి. మెదడుకి పాజిటివ్ సంకేతాలు పంపిస్తున్నావా లేక నెగటివ్ సందేశాలనే అందిస్తున్నామా అనే అంశమే మానవ సంబంధాల మీద ప్రభావం చూపిస్తుంది. అయితే ప్రతిసారి ఇలా ఆచితూచి మాట్లాడాలా? మాట్లాడడానికి ఇంత సన్నద్ధత అవసరమా? ఏది అనాలనిపిస్తే దాన్ని అనొచ్చు కదా? మనస్తత్వశాస్త్రం ఇలా మాట్లాడ్డాన్ని అభ్యాసం చేస్తే అదే మంచి అలవాటుగా మారుతుంది. ఆవేశపడే సందర్భాలు తగ్గి ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది అంటుంది. ప్రయత్నించి చూడొచ్చు కదా మనమూ.

126. జీవితమా నీకు వందనం..!!

మనిషిని ఎదగకుండా చేసే అనేక లక్షణాల్లో కొన్ని నిరుత్సాహం, నిస్తేజం, ఏదో కోల్పోయాము, ఇంకా కోల్పోతున్నాము ఆశించినది లభించడం లేదు, అసంతృప్తి ఎందుకూ పనికిరాము, ఆత్మన్యూనత మనకంటే అందరూ మెరుగే అన్న ఆలోచన, భావాలు మనుషుల సానుకూల దృక్పథాలను దిగజారుస్తాయి. ప్రతి మనిషిలో ఎంతో కొంత పాజిటివ్ ఎనర్జీ ఉంటుంది. అది ఉపయోగానికి రాకుండా అడ్డుపడేవే ఇంతకుముందు చెప్పిన ప్రతికూల భావనలు. వెలుగులో ఉన్నప్పుడు కనిపించే వస్తువులు చీకట్లో కనపడవు. మనిషిలో సానుకూల భావనలు వెలుగు అయితే ప్రతికూల భావాలు చీకటి సామ్రాజ్యాలు. జీవితంలో ఎన్నో సమస్యలు రావచ్చు, సవాళ్లు ఎదురు కావచ్చు. అయినా జీవితం ఎప్పుడూ ముందుకు సాగాల్సిందే. అలా జరగాలంటే, ఎదురైన సమస్యలను ధైర్యంగా ఎదుర్కోవాలంటే, ఉండాల్సింది ఉత్సాహం, ఉత్తేజం. ఇవి ఎవరో ఇవ్వాల్సిన అవసరం లేదు. ప్రతి మనిషిలో అంతర్గతంగా అనంత శక్తి ఉంటుంది. మనిషి మెదడే ఒక పెద్ద శక్తిపూరిత భాండాగారం. దాన్ని సవ్యంగా మలుచుకొని ఉపయోగించుకోవడమే మనిషి చేయాల్సిన పని అంటారు. విజ్ఞులు పాజిటివ్ ఎనర్జీని తగకుండా చూసుకోవటానికి అనేక సూత్రాలు. 1. తనని తాను అభినందించుకోగలగడం. ఎంతో మందితో పోలిస్తే తనకున్న సౌకర్యాలను, అదృష్టాలను గుర్తించి జీవితానికి కృతజ్ఞత తెలియజేస్తూ ఉత్సాహాన్ని నిలబెట్టుకోవడమే. ప్రపంచంలో అత్యంత ఐశ్వర్యవంతుడు మిలియన్ల ధనరాశులు ఉన్నవాడు కాదు, పరిపూర్ణ ఆరోగ్యవంతుడు. లేని దాన్ని పదేపదే తలచుకొని బాధపడే బదులు ఉన్నదానికి సంతోషిస్తూ ఆ సంతోషాన్ని శక్తిగా మార్చుకోవాలి. లేని దాన్ని సాధించడానికి ప్రణాళికలు రచించుకోవాలి. తన అదృష్టాన్ని గుర్తు పెట్టుకోవడమే జీవితానికి కృతజ్ఞతగా ఉండడం. జీవితం పట్ల ఎంత కృతజ్ఞతగా ఉంటున్నామో పరీక్షించుకోవాలంటే ఈ కొన్ని ప్రశ్నలకు సమాధానాలు చెప్పండి. మీకున్న మెరుగైన ఆరోగ్య పరిస్థితికి మీరు ఎంత కృతజ్ఞతగా ఉంటున్నారు? మీకున్న సౌకర్యాలకు మీరు సంతోషిస్తున్నారా? మీకంటే తక్కువ స్థితిలో ఉన్న వాళ్ళని చూసినప్పుడు మీరు ఎంత అదృష్టవంతులో గమనించారా? తిండి, దుస్తులు, నివసించే గూడు ఈ ప్రాథమిక అవసరాలు కూడా లేని వాళ్ళు ప్రపంచంలో కొన్ని కోట్లమంది ఉన్నారు. గుర్తున్నదా? ప్రపంచంలో పలు దేశాల్లో ప్రజలు యుద్ధ వాతావరణంలో, మరణపు అంచుల్లో జీవిస్తున్నారు. గమనించారా? వీటితో పోలిస్తే మీ బాధల స్థాయి ఎంతచిన్నది? బాధపడవలసిన విషయాలకే బాధపడుతున్నారా లేక ప్రతి చిన్న విషయాన్ని జీవన్మరణ సమస్యగా తీసుకుంటున్నారా? మన సమాధానాలు ఆలోచించుకోగలిగితే మనం జీవితానికి ఎంత మేర కృతజ్ఞతగా ఉంటున్నామో అది ఎంత ఉత్సాహాన్నిస్తోందో అంచనా వేసుకోవచ్చు. సాధించిన దానికి సంతృప్తిని చెంది అక్కడే ఆగిపొమ్మననునీ మనలో ఉన్న సానుకూల శక్తిని తక్కువ అంచనా వేసుకోవద్దు. అనుభవజ్ఞులు ఇంతగా చెప్పేవి విని ఆత్మవిమర్శ చేసుకుంటే నష్టం లేదు కదా!?.

127. ప్రతి భావోద్వేగాలు

జీవితంలో రకరకాల సంఘటనలు ఎదురవుతుంటాయి రకరకాల వ్యక్తులను కలుస్తూ ఉంటాం. రకరకాల సన్నివేశాల్లో పాల్గొంటుంటాం. ఆయా సంఘటనలు, సన్నివేశాలు, మాట్లాడేవారు. మనం అందరితో ఎలా ప్రతిస్పందించటంలో ఆనందము, సంతోషము, నవ్వు, ఆహ్లాదం, కోపం, విసుగు, చిరాకు లాంటివన్నీ వస్తాయి కదా. వీటినే (ఎమోషన్స్) భావోద్వేగాలు అంటాం. వీటిలో అనుకూలాలు (పాజిటివ్), ప్రతికూలాలు (నెగిటివ్) రెండూ ఉంటాయి. కోపం, భయం, ఆందోళన లాంటివి ప్రతికూల భావోద్వేగాలు. భావోద్వేగమే భావవేశం కూడా, అనుకోవచ్చు. నెగిటివ్ ఎమోషన్స్ ఏమాత్రం మంచివి చేసేవి కాదు. ఇవి సాధారణంగా మొదటి స్థాయిలోనే ఆగిపోవు. వాటికి రెండవ స్థాయి కూడా ఉంటుంది. మొదటిసారి కలిగిన భావోద్వేగాల వల్ల మళ్లీ భావోద్వేగాలు కలగడం. వీటినే (మెటా ఎమోషన్స్) ప్రతి భావోద్వేగాలు అంటారు. ఇవి రెండు రకాలుగా కలిగే అవకాశం ఉంటుంది. ఎదుటి వారి భావోద్వేగాల వల్ల మనలో భావోద్వేగాలు కలగడం. ఎదుటివారి కోపం మనలో మరింత కోపాన్ని పెంచొచ్చు. ఎదుటి వ్యక్తి ప్రశాంతత మనలో ఆందోళన కలిగించవచ్చు. ఎదుటివాడి నిరాసక్తత మనలో కోపాన్ని కలిగించవచ్చు. ఎప్పుడో కలిగిన ఎమోషన్స్ గుర్తుకు వచ్చినప్పుడల్లా మరోక విధమైన ఎమోషన్స్ కలుగుతాయి. అమ్మానాన్నతో పిల్లలతో కోపంగా మాట్లాడిన సందర్భం గుర్తుకు వచ్చినప్పుడల్లా బాధపడడం, లేదా పొరపాటు చేస్తున్నట్లు అవ్వడం. ఎప్పుడో, ఎవరి బాధనో చూసి, సంతోషపడడం గుర్తొచ్చి ఇప్పుడు అరే అప్పుడు ఎందుకు అలా సంతోషించాను అనుకోవడం మెటా ఎమోషన్స్ వర్గానికి చెందుతాయి. నాలుగు విధాలుగా వర్గీకరించవచ్చు.

‘ప్రతికూల’ అంటే గతంలో నెగిటివ్ ఎమోషన్స్ను గుర్తుకు తెచ్చుకుని ఇప్పుడు అధికంగా నెగటివ్గా బాధపడటం. సానుకూల ప్రతికూల అంటే గతంలోని మంచి
సంఘటన గుర్తుకు తెచ్చుకుని ఇప్పుడు అపరాధ భావనతో ఉండటం. ప్రతికూల సానుకూల గతంలో కోపం తెచ్చుకున్న సందర్భాల గురించి ఇప్పుడు ఊరట చెందటం. సానుకూల సానుకూల అంటే గతంలో ఆనందం కలిగించిన సందర్భాలను గుర్తుకు తెచ్చుకొని ఇప్పుడూ ఉత్సాహంగా ఉండటం. ఈ నాలుగు రకాల ఎమోషన్స్ గురించి ఒక రెండు మూడు సంవత్సరాల క్రిందట సెంటు లూయిస్లో వాషింగ్టన్ యూనివర్సిటీ కి చెందిన మానసిక శాస్త్రవేత్తలు కొన్ని పరిశోధనలు నిర్వహించారు.

20 నుంచి 71 సంవత్సరాల వయసున్న 80 మందిని ఎంపిక చేసుకుని వాళ్ళల్లో ఈ ఎమోషన్స్, మెటా ఎమోషన్స్ ఎలా ఉంటాయి? అని రెండు వారాల పాటు అధ్యయనం చేశారు. ఈ మెటా ఎమోషన్స్ గురించి ప్రతినిధులకు ముందుగానే వివరంగా చెప్పారు. పరిశోధనా కాలంలో రోజుకి 7, 8 వాళ్లని ఈమెయిల్ ఫోన్కాల్, మెసేజ్ ద్వారా సంప్రదించి వివరాలు సేకరించారు. ఈ పరిశోధనలో మెటా ఎమోషన్స్ సర్వసాధారణం. పరిశోధనలో పాల్గొన్న వాళ్ళలో కనీసం సగం మంది వారానికి ఒక్కసారైనా మెటా ఎమోషన్స్ లోనయ్యాము అని చెప్పారు. చెప్పిన నాలుగు రకాల మెటా ఎమోషన్స్లో నెగిటివ్ నెగిటివ్ తరహాకు చెందిన ప్రతిభావోద్వేగాలు మెటా ఎమోషన్స్ ప్రమాదకరమైనవట.

అంతేకాక ఈ నెగటివ్ నెగిటివ్ మెటా ఎమోషన్స్ కు డిప్రెషన్కు దగ్గర సంబంధం కూడా ఉంది. డిప్రెషన్కు గురయ్యే వాళ్ళలోనే ఈ నెగటివ్ నెగిటివ్ మెటా ఎమోషన్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. వాటిని ఎంత సమర్థవంతంగా నియంత్రించగలిగితే అంత త్వరగా డిప్రెషన్లో నుంచి బయటకు వచ్చే అవకాశం ఉంది అని పరిశోధనలు తేల్చాయి. నెగిటివ్ నెగిటివ్ మెటా ఎమోషన్స్ అతిధులు లాంటివి రాకుండా ఆపలేం. కానీ వాటిని ఎంత త్వరగా బయటికి పంపింతే అంత మంచిది. సారాంశాన్ని ఒక్క వాక్యంలో క్లుప్తంగా చెప్పాలంటే ‘గతము తలచి వగచే కన్నా అందమే లేదు, ఆనందమే లేదు’ అని దేవదాసు వదిలేసి ఎప్పుడో జరిగిపోయిన తప్పులను పదేపదే గుర్తుకు తెచ్చుకొని వర్తమానంలో ప్రతికూల భావోద్వేగాలకు లోను కావద్దు’. అంటున్నారు శాస్త్రవేత్తలు. గతంలోని ప్రతికూల భావోద్వేగం ఇప్పుడు గుణపాఠంగా మిగలాలే కానీ మళ్లీ మళ్లీ పదే పదే బాధ పెట్టకుండా చేసుకోవాలి.

128. ఒంటరితనం

‘ఒంటరిగా ఉన్నావంటే ఒంటికి మంచిది కాదు’ అనే సినిమా పాట ఉంది. ఒంటరితనం ఒంటికి మాత్రమే కాదు జీవితానికి కూడా మంచిది కాదు. స్వల్పకాలం ఏకాంతంగా ఉండడం మంచిదే. కానీ దీర్ఘకాలపు ఒంటరితనం మానసిక ఒత్తిడికి, ఆత్మ న్యూనతకు దారితీస్తుంది. అవసరమైనప్పుడు సహాయానికి మాత్రమే కాదు, మామూలుగా మనసులోని భావాలను పంచుకోవడానికి జీవితంలో స్నేహితులు ఉండాలి. ‘నేను’, ‘నా ఇల్లు చాలు’, అనుకునే వాళ్ళు కూడా ఏదో ఒక సందర్భంలో పక్కింటి వాళ్ళతో మాట్లాడక తప్పదు. జీవితం కూడా అంతే. ఒంటరితనం తెలియకుండా మనిషిని కుంగతీస్తుంది.

వివిధ దేశాల్లో వివిధ వయసుల వాళ్ళని వివిధ రంగాల వాళ్ళని అధ్యయనం చేసిన శాస్త్రజ్ఞుల పరిశోధనలు ‘ఒంటరితనం వల్ల మతిమరుపు వ్యాధి, గుండెజబ్బులు ఎక్కువ అయ్యే ప్రమాదం ఉంది’ అంటున్నాయి. తమ నవ్వుల్ని, కన్నీళ్లను పంచుకునే తోడు లేని వ్యక్తుల జీవితాలు అత్యంత బాధాకర పరిణామాలకు దారి తీస్తాయి. అందుకే ప్రతిరోజూ ప్రతిక్షణం కాకపోయినా తరచూ పదిమందితో కలవడం అనేది ఆరోగ్యానికి మంచిది.

నుంచి బయట రావడానికి టీవీ చూడ్డం ఫేస్బుక్ లాంటి సామాజిక మాధ్యమాల్లో ఎక్కువ కాలం గడపడం, మంచి ప్రత్యామ్నాయాలు కావు ఒంటరితనాన్ని దూరం చేసే మంచి అలవాట్లు మంచి పుస్తకాలు చదవడం, వీటివల్ల మెదడుకి అభ్యాసం అవడమే కాకుండా పుస్తకంలోని పాత్రల వల్ల ఎంతో మానసిక వికాసం, కలిగి ఒంటరితనం నుంచి బయటపడవచ్చు. బయటకు వెళ్ళినప్పుడు పరిచయం లేని వ్యక్తులతో అయినా సరే స్వల్పంగా సంభాషించడం, స్వచ్ఛంద సేవాకార్యక్రమాల్లో పాల్గొనడం, బంధుమిత్రులతో తరచూ సంభాషించటం, క్షణికావేశాలు నియంత్రించుకుంటూ సున్నిత మానవ సంబంధాలను పదిలంగా కాపాడుకోవడం లాంటివన్నీ ఒంటరితనం అనే చీకటి గూటిలోకి ఒదిగిపోకుండా కాపాడుతాయి. చికాగో యూనివర్సిటీకి చెందిన జాన్ కాచిపో పరిశోధకుడు ఒంటరితనం గురించి చేసిన విశ్లేషణాలతో సూత్రం చెప్పాడు. (యువర్ సెల్ఫ్) మిమ్మల్ని మీరు విస్తరించుకోండి. జీవితాన్ని బాంధవ్యాలను విశాలం చేసుకోండి. ఇబ్బందికరమైన అలవాట్ల నుంచి బయటకు రావడానికి, ఏదైనా పని చేయడానికి ప్రణాళిక బద్ధంగా (యాక్షన్ ప్లాన్) ప్రయత్నించండి. ఇతరుల సహాయం తీసుకోవడానికి సంకోశించకండి. మీ అభిరుచులతో సరిపోలిన బృందాలతో కలిసి పని చేయండి. అలాంటి వాళ్ళతో స్నేహం పెంచుకోవడం నిదానంగా ఉండవచ్చు. అత్యుత్తమ సానుకూల దృక్పథాన్ని ఎప్పుడూ వదులుకోవద్దు. ఒంటరితనాన్ని జయించే తారక మంత్రం నీ చేతుల్లోనే ఉంది. దాన్ని సరిగ్గా వాడుకున్న రోజున జగమంతా మనదే, జనులంతా మనవారే.

129. తరాలు – అంతరాలు

తరచూ ‘తరాలు అంతరాలు’ అనే వాడుక వింటూ ఉంటాం. జీవితంలో అనుభవ సారాన్ని కాల్చి వడపోసిన, వయసు మీరిన, తరం ఒకటైతే ఇప్పుడే ఎదుగుతున్న యువతరం ఇంకొకటి. వీళ్ళ మధ్య బంధాలు అవసరమా? వీళ్ళ మధ్య సాన్నిహిత్యం సాధ్యమా? ఒకళ్ళేమో నాకన్నీ తెలుసు, నేను చెప్పింది విను అనే అనుకునే తరం.

మీ వన్నీ నిన్నటి భావాలు ప్రపంచం మారిపోతోంది. మే ముందుకు దూసుకుపోయే వాళ్ళం. మీ ఛాందస భావాలతో మాకు పనేమిటి? వీళ్ళ మధ్య సయోధ్య కుదిరేదే నా ఎలా?

అసలు వీళ్ళ మధ్య స్నేహం ఎందుకు ఉండాలి? ఒకప్పటి ఉమ్మడి కుటుంబ వ్యవస్థను గుర్తుతెచ్చుకుంటే ఈ ప్రశ్నలకు కొంత మేర సమాధానాలు దొరుకుతాయి.

బామ్మలు, తాతయ్యలు పెదనాన్నలు, అత్తయ్యల బంధాల మధ్య పెరిగిన వాళ్ళకి తప్పనిసరిగా గుర్తుండే ఉంటాయి. ఆప్యాయతలు, అనుబంధాలు, కొన్నిసార్లు సవాళ్లు.

ఇవన్నీ చిన్నప్పటి నుంచి అనుభవపూర్వకంగా నేర్చుకునే అవకాశం ఉండేది. అలాంటి కుటుంబ వ్యవస్థ నేర్పిన పాఠాలు జీవితంలో ఉపయోగపడేవి. దాని మూలంగా ఒత్తిళ్ళను తట్టుకునే సామర్థ్యం కూడా అలవాటయ్యేది. ఈ పెద్ద వాళ్ళ అనుభవం పాఠాలు ఉన్న రోజుల్లో మానసిక శాస్త్రవేత్తలు, కౌన్సిలింగ్, లాంటివే ఉండేవి కాదు. మెరుపు వేగంతో విస్తరిస్తున్న సాంకేతికత, మారిపోతున్న సామాజిక విలువలు, కుంచించుకుపోతున్న కుటుంబ పరిమాణాలు, కొత్త సమస్యలకు దారితీస్తున్నాయి. ఈ కొత్త సమస్యలు రెండు తరాలనీ ప్రభావితం చేస్తున్నాయని శాస్త్రజ్ఞుల పరిశోధనలు, వాస్తవాలు నిరూపిస్తున్నాయి. యువతరం ఏమో పెద్దవాళ్లు అనుభవంతో ఇచ్చే సలహాలను కోల్పోతున్నారు. పెద్దవాళ్లు భౌతికంగా, మానసికంగా ఒంటరివాళ్లయిపోతున్నారు. ఈ తరాల అంతరాలను తగ్గించే దిశలో జరగాల్సిన ప్రయత్నాల గురించి పరిశోధనలు విస్తృతంగా జరుగుతున్నాయి.

ప్రస్తుతం అమెరికాలో 18 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయసున్న జనాభా కంటే 60 సంవత్సరాల పైబడిన వయసున్న జనాభా శాతం ఎక్కువ అని తేలింది. బంధాలు అనుబంధాల విషయంలో తరాలఅంతరాలను తగ్గించడం వల్ల రెండు తరాలకు ఉపయోగిస్తాయని చాలా సాంకేతిక సంస్థలు అంటున్నాయి. పెద్ద పెద్ద కంపెనీలు ఆ దిశలో అనేక సరికొత్త ప్రణాళికలను అమలుపరుస్తున్నాయి.

‘ఉద్యోగులతో ఉత్తమ సంస్థలు’ అని గుర్తింపు పొందిన పెద్ద కంపెనీలు వాళ్ళు రిక్రూట్ చేసుకునే ఉద్యోగులలో 20 సంవత్సరాల నుంచి 70 సంవత్సరాల వరకు రిక్రూట్ చేసుకుంటున్నారు. అందరూ అర్హతలు ఉన్నవాళ్లే. దీనివల్ల యువతరంతో ఉపయోగం వేగంగా పనిచేయగలగడం. పెద్ద తరంతో ఉపయోగం లోగడ క్లిష్ట సమస్యలను పరిష్కరించిన అనుభవము.

ప్రణాళికాబద్ధంగా పనిచేయించే పరిమితి ఈ రెండు సమపాళ్లలో కలిస్తే కంపెనీలు విజయపధంలో నడుస్తాయని నిరూపిస్తున్నారు. ఇంకో ఉదాహరణ. ఈ తరాల మధ్య అంతరాలను తగ్గించే దిశలో కొన్ని స్వచ్ఛంద సంస్థలు కూడా వినూత్న కార్యక్రమాలను అమలుపరుస్తున్నాయి. అమెరికాలో కొన్ని నగరాల్లో వృద్ధులు ఒంటరిగా నివసిస్తూ ఉంటారు.

వాళ్ళ ఇళ్ళల్లో యువతరానికి, ముఖ్యంగా ఆ దగ్గర్లో ఉన్న యూనివర్సిటీ చవకగా గదులు అద్దెకు ఇచ్చే సౌకర్యం కలిగిస్తున్నారు. అందుకు ప్రతిఫలంగా యువకులు ఏం చేయాలంటే ఆ ఇంటి ఓనర్స్ వృద్ధులు. వాళ్ళకి సహాయకారులుగా ఉండాలి. సహాయాన్ని ఆశించే యువతరానికి ఆన్లైన్లో కౌన్సిలింగ్. ఇవ్వడానికి పెద్దవాళ్ళని అనుభవం కల వాళ్ళని తీసుకుంటున్నారు. వాళ్లకు పరీక్షలు పెడతారు. వడపోతల తర్వాతే వాళ్లు అర్హతలు రుజువు తర్వాతే తీసుకుంటారు అలా అనుభవం ఉన్న కూడా కౌన్సిలింగ్కు ఉపయోగించుకుంటున్నారు. పెద్దవాళ్ళు చురుగ్గా ఉండడానికి ఉపయోగపడుతుంది, యువతరం అవసరమైనప్పుడు సలహాలు, సహాయం పొందడానికీ ఉపయోగం ఈ విధంగా రెండు తరాలకూ ఉపయోగకరం ఇంకా తాము చవిచూడని జీవితపాఠాలను తెలుసుకోవడం తమకెంతో ఉపయోగం అని యువతరం గ్రహించాలి. తమ అనుభవాలను సరైనరీతిలో పంచుకోవడం వల్ల రాబోయే తరానికి సహాయకారులం అవుతామని పెద్ద తరమూ గ్రహించాలి. ఈ రెండూ జరిగిన రోజున తరాల అంతరాలు తగ్గి అన్ని తరాలూ పరస్పర సహాయకారులుగా ఎదిగే అవకాశాలు అధికం.

130. ప్రతికూల భావాలూ ఉపయోగమే..!

ఏ మనిషికైనా ఆనందాన్ని ఇచ్చేది సానుకూల దృక్పథం. సానుకూల దృక్పథంతో వ్యవహరించే వ్యక్తుల్లో ఒత్తిడి తక్కువగా ఉంటుందని, సరైన నిర్ణయాలు తీసుకునే సామర్థ్యం ఎక్కువగా ఉంటుందనీ అందరూ చెప్పే విషయమే, ఒప్పుకోదగ్గ విషయమే.

అయితే ఎప్పుడూ పాజిటివ్ ఎనర్జీతో ఉండడం సాధ్యమేనా? ప్రతి విషయాన్ని సానుకూలంగానే తీసుకోగలమా? ఎల్లవేళలా ప్రశాంతత సాధ్యమేనా? ఇలాంటి ప్రశ్నలకు ‘కాదు’ సహజ సమాధానం. వైరుధ్యాల విభిన్న మానసిక స్థితుల సమాజంలో ప్రతికూలభావాలు కొన్నిసార్లు తప్పవు. ఇంట్లో ఏదో బాగుచేయమని ఎవరినన్నా పిలిస్తే బాగు చేయడం వదిలి మరింత చెడగొడతాడు. ఆ సమయంలో ప్రశాంతంగా పాజిటివ్ దృష్టితో ఉండడం సాధ్యమేనా? లేదు. అని తేలిగ్గా సమాధానం వస్తుంది. ఈ అంశాలను విశ్లేషిస్తూ మానసిక శాస్త్రవేత్తలు ఇలా అంటున్నారు. పూర్తి ఆనందం నూటికి నూరు శాతం పాజిటివ్ భావనలు కేవలం భ్రమ మాత్రమే’, మనం వెళ్లే త్రోవలో ఎప్పుడూ గ్రీన్ ట్రాఫిక్ లైటే ఉంటుందా? జంక్షన్లో రెడ్ లైట్ ఎలా ఒక్కొక్కసారి తప్పనిసరి అవుతుందో జీవిత గమనంలోనూ కోపం, అసూయ (డిప్రెషన్) మానసిక కుంగుదల, విచారం లాంటివి తప్పనిసరిగా వస్తాయి, ఉంటాయి. శరీరానికి ఎక్కడైనా గాయం తగిలితే వెంటనే మెదడుకు సంకేతాలు వెళతాయి. బాధ తెలుస్తుంది, గాయానికి చికిత్స చేస్తాం అసలు బాధే తెలియలేదు అనుకోండి ఏమవుతుంది? గాయమైనా తెలీదు. అది ముదిరిపోయినా తెలియదు.

ఈ పరిస్థితిని నివారించడానికి బాధ అనే సంకేతం ఉంది. జీవితంలో కొన్ని నెగిటివ్ విషయాలు కూడా కొన్నిసార్లు రెడ్ ట్రాఫిక్ లైట్స్ లాగా పాత సంకేతాల లాగా ఉపయోగపడతాయని శాస్త్రజ్ఞులు చెబుతున్నారు. ఈ ఫోటోలో చూస్తే నెగిటివ్ ఎమోషన్స్ కూడా కొన్నిసార్లు ఉపయోగకరంగానే ఉంటాయి. ఒక్కొక్కసారి అవి అవసరం కూడా.

కోపాన్ని తెప్పించే పరిస్థితులు వచ్చినప్పుడు నాకు కోపం రాలేదు, లేదు అని మనల్ని మనం భ్రమ పెట్టుకోవడం వర్షం వస్తున్నప్పుడు చినుకులు పడడం లేదు, అనుకోవడం లాంటిదే.కొన్నిసార్లు కోపాన్ని తగు మోతాదులో వ్యక్తపరచడంలో తప్పులేదు. అలా చేస్తే ఎదుటివారికి మీ భావాలు తెలుస్తాయి. లేదంటే ఎదుటివారు మిమ్మల్ని తేలికగా తీసుకునే ప్రమాదం కూడా ఉంటుంది. జాగ్రత్తగా గమనించాల్సింది కోపం అదుపు తప్పకుండా చూసుకోవడం. ఒళ్ళు తెలియని కోపానికి లోనుకాకుండా ఉండడం. కోపం వచ్చినప్పుడు ‘అవును, కోపంలో ఉన్నాను’ అనే స్పృహ కలిగి ఉండడం. అలా మనసుని అదుపులో ఉంచుకోగలిగితే కోపానికి కారణమైన పరిస్థితులను విశ్లేషించుకుని పరిష్కారం వైపు అడుగులు వేయొచ్చు. సూచన ఏమిటంటే కోపాన్ని అణచుకోవడం కాదు, అదుపులో ఉంచుకోవడం ముఖ్యం. అసూయ కూడా ఇలాగే. ఒకరిపై అసూయ కలిగినప్పుడు తెలియకుండానే అస్పష్ట శత్రుత్వం పెంచుకుంటాం. ఒక్కోసారి ఆ వ్యక్తిని కూడా భరించలేం. ఇవి అసూయ కలిగించే స్పందనలు. మనసు అసూయకు లోనైనప్పుడు దాని నుంచి బయట పడాలంటే

ముందుగా ‘అసూయ ఉంది’ అని ఒప్పుకోగలగాలి అప్పుడు కారణం వెతికే ప్రక్రియ తేలిక అవుతుంది మనకు లేనిదేదో అతనిలో ఉందని కదా మన అసూయ. పోనీ దాన్ని సంపాదించుకునే ప్రయత్నం చేయొచ్చు కదా! అలా అయితే మనము ఎదుగుతాం కదా! ఇలా ఆలోచించి కార్యాచరణ చేయగలిగితే అసూయ చేసే మేలు ఏమిటో తర్వాత తెలుస్తుంది. రెడ్ ట్రాఫిక్ లైట్ ఎలాగైతే ఒక్కొక్కసారి ఆగమని హెచ్చరిస్తుందో నెగటివ్ భావనలు కూడా ఇలాంటి హెచ్చరిక సంకేతాలే ఇస్తుంది. అసలు నెగిటివ్ భావనలు వద్దు వాటిని బలవంతంగా అణచుకోవడం కంటే వాటికి లోనైనప్పుడు గుర్తించి పరిష్కార దిశలో అడుగులు వేయడం అభ్యాసం చేయగలిగితే ప్రతికూల భావనలు కూడా ఉపయోగకరమే.

131. చప్పట్లు కొట్టండి ప్లీజ్..!!

జీవితాన్ని సరళంగా ఉంచుకోవడం ప్రశాంతంగా గడపడం చాలామంది అనుకునే అంత కష్టమైన పనులు కావు. అయితే చాలాసార్లు కొందరు తమకు తామే జీవితాన్ని క్లిష్టతరం, కష్టమయం చేసుకుంటారు. అనవసర ఒత్తిళ్లు కల్పించుకుంటూ ఉంటారు. ఇలా ఉచ్చుల్లో చిక్కుకోడానికి చాలా కారణాలు ఉండొచ్చు. ఒకటి రెండు కారణాలు చూద్దాం. అందరూ తమను గుర్తించాలనుకోవడం, అందరితో పొగడ్తలు అందుకోవాలనుకోవడం, వినయం, నమ్రత, అణకువ లాంటి ఆభరణాలను నిర్లక్ష్యం చేయడం. ఒక్కొక్కరి కున్న నైపుణ్యం, విజ్ఞానం ఏదో రంగంలోని ప్రావిణ్యత వల్ల వారికి అందనంతగా గుర్తింపు వస్తుంది దాని గురించి ప్రాకులాడాల్సిన అవసరం ఉండదు. వ్యక్తులు తమని తాము ఎక్కువగా అంచనా, వేసుకుంటూ అందరూ తమను గుర్తించాలని తాపత్రయపడతారు. అక్కడ మొదలవుతుంది అసలు సమస్య.

10-15 ఏళ్ల క్రిందటయితే ఇలాంటి సందర్భాలు మిత్రబృందాల్లో, సభలు సమావేశాలలో ఎదురవుతుండేవి. పదిమందిలోనూ తమ గురించి తామే పదే పదే చెప్పుకోవడం, విన్నవాళ్ళు తమను పొగడ లేదనీ, గుర్తించలేదనీ బాధపడడం, ఇంకా ముందుకు వెళ్లి వాళ్ళ మీద ద్వేషం పెంచుకోవడం, ఇలాంటి పరిణామాల పర్యవసానం అవుతూ ఉండేవి అప్పట్లో సామాజిక మాధ్యమాలు. జీవితంలోని ప్రతి కోణాన్ని ప్రతి అంగుళాన్ని ఆక్రమించేసిన ఈ ఫేస్బుక్లో పోస్టులు, వాట్సాప్లో ఫార్వర్డ్ చేసిన సందేశాలకు మిత్రుల వద్ద నుంచి స్పందన రాకపోవడం, రాసిన బ్లాగులకు, కథలకు ఎక్కువ కామెంట్స్ రాకపోవడం ఈ రోజుల్లో పెరిగిపోతున్న నిరాశ నిస్పృహలకు ప్రధాన కారణాలు అని చాలా సర్వేలు చెబుతున్నాయి. ఈ సామాజిక మాధ్యమాల్లో ఎవరు బిజీ వారికి ఉంటుందనీ, ఒక్కొక్కరు డజన్ల కొద్దీ వాట్సప్ గ్రూపుల్లో ఉంటారని ఒక్కొక్కరికి వందల వేల ఫేస్బుక్ మిత్రులు ఉంటారని, కొన్ని కొన్ని అల్గారిధంస్ను బట్టి ఏది ముందు, ఏది వెనక చూపించాలనేది తనే నిర్ణయిస్తుందని, వీటన్నింటిని మర్చిపోయి ఎదుటివారు పనిగట్టుకుని మరీ తమను నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నారనుకోవడం, అపార్థం చేసుకోవడం, మనశ్శాంతిని భద్రం చేసే ప్రక్రియ మాత్రమే కాక మానవసంబంధాల్లో అనవసర సమస్యలను సృష్టిస్తుందని సర్వేలు తేల్చిచెబుతున్నాయి. వీటన్నింటికి అతి సులువైన పరిష్కారం తనంత తానుగా వచ్చే గుర్తింపు విలువను గ్రహించడం. ముఖ్యంగా ఎప్పుడూ వినయం అనే గుణాన్ని గుర్తు పెట్టుకోవడం, నిరాశ, నిస్పృహలను దూరం చేసుకోవడానికి ఒక పరిష్కారం. ఎదుటివారి గుర్తింపు కోసం వెంపర్లాడక పోవడం, కళాకారులు రంగస్థలంలో పదేపదే అడిగిమరీ చప్పట్లు కొట్టించుకోవడం కూడా ఈకోవకు చెందిందే. ఈ స్వభావాలు ముదిరితే మితిమీరిన ఆత్మన్యూనతకు కూడా దారి తీస్తుంది.

132. హిట్ రిఫ్రెష్

మైక్రోసాఫ్ట్ ప్లాట్ ఫాం సాఫ్ట్వేర్ దిగ్గజం పగ్గాలు చేపట్టి ఆ సంస్థను విజయపధంలో నడిపిస్తున్న తెలుగువాడు సత్య నాదెళ్ల. ఆయన మూడేళ్ల కిందట రాసిన పుస్తకం ‘హిట్ రిఫ్రెష్’ ఈ మధ్య ఆ పుస్తకాన్ని రెండు మూడు సార్లు చదివే అవకాశం దొరికింది. ఆ పుస్తకం మీద సమగ్ర టాక్ షో ప్రసంగం కూడా చేశాను. దాన్ని మీరు పూర్తిగా వినాలంటే యూట్యూబ్లోకి వెళ్లి ‘కిరణ్ ప్రభ’ - స్పేస్ హిట్ రిఫ్రెష్ అని సెట్ చేయవచ్చు. ఆ పుస్తకంలోని విషయాలు కేవలం మైక్రోసాఫ్ట్ కంపెనీ వరకే కాదు, మామూలు మనిషి జీవితంలో కూడా ఎంతో ఉపయోగపడతాయి. కొత్త ఆలోచనలు రేకెత్తించి సరళమైన జీవితానికి చక్కటి మార్గాలను కూడా చూపిస్తాయి. ఆ కంపెనీలోనే సాధారణ ఉద్యోగిగా తన వృత్తి జీవితాన్ని ప్రారంభించి, కంపెనీలోనే అత్యున్నత స్థాయికి ఎదగడమే కాకుండా దశాబ్దాల తరబడి పేరుకుపోయిన అంతర్గత రాజకీయ సంస్కృతిని మార్చి 190 పైగా దేశాల్లో పని చేస్తున్న లక్షమంది పైగా ఉద్యోగులని ఏకత్రాటి మీదకు తీసుకురావడం ఒక ఎత్తు. ఏమాత్రం భేషజం లేకుండా తన వ్యక్తిగత జీవితంలో ఎదురైన కష్టాలు ఎలాంటి పాఠాలు నేర్పాయో అవి మైక్రోసాఫ్ట్ కంపెనీని నిర్వహించడంలో ఎలా ఉపయోగపడుతున్నాయో వివరించడం సత్య నాదెళ్ల గారి ప్రత్యేకత ఈ పుస్తకం ప్రత్యేకత.

అందులో కొన్ని అంశాలు ఏ స్థాయిలో, ఏ పదవిలో ఉన్న ఏ మనిషికైనా ఉండాల్సిన గుణం (ఎంపతి) సహ అనుభూతి, సహానుభూతి. ఎదుటి మనిషి కోణాన్ని అర్థం చేసుకొని అతని స్థానంలో మనల్ని ఉంచుకొని అతని భావోద్వేగాలను సరైన కోణంలో స్వీకరించి ప్రవర్తించడం వల్ల ఘర్షణలు వివాదాలు తగ్గుతాయి. సామరస్య వాతావరణం ఏర్పడతుంది. ఇరువైపుల నుంచి సానుకూల భావాలు వ్యాప్తి చెందుతాయి. మానవ సంబంధాలు బలపరచుకోవడానికి ఇదొక చక్కటి మార్గం.

ఎదుటి వాళ్ళ మీద చికాకు కలిగిన ఒక్క క్షణం అతని కోణం ఏదో ఆలోచించగలగడం, తరువాత వృధా అయ్యే సమయాన్ని ఎంతో ఆదా చేస్తుంది. వాతావరణాన్ని పాజిటివ్గా మారుస్తుంది. ఈ పుస్తకం శీర్షిక ‘హిట్ రిఫ్రెష్’ కంప్యూటర్ పరిభాషలో అందరికీ అర్థమయ్యేలా చెప్పాలంటే అంతర్జాలం బ్రౌజర్ అంటే అందరికి తెలుసు కదా! బ్రౌజర్ ఏదైనా సమాచారం చదువుతూ వెనకాల ఏమైనా మారిందేమో తెలుసుకోవాలంటే రిఫ్రెష్ ఆప్షన్. కాలం చెల్లిన సమాచారం మాయమై కొత్త సమాచారం ఏమైనా వస్తే అది ఇంకా విలువ నిలుపుకున్న పాత సమాచారం కలిసి కనిపిస్తుంది నిజజీవితంలో కూడా తరచూ ‘హిట్, రిఫ్రెష్’ వాడాలి. ఎప్పుడూ పాత సమాచారంతో, పాత విధానాలతో, ఉండకూడదు. అలాగని పాత వాటిని పూర్తిగా తుడిచిపెట్టేయకూడదు. సమయాన్ని, సందర్భాన్ని బట్టి కాలం చెల్లిన విధానాలకు స్వస్తి పలికి అవసరమైన కొత్త విధానాలకు స్వాగతం పలకాలి. అప్పుడే జీవన విధానము, కార్య నిర్వహణ స్టైలిష్ అవుతాయి. ఈ హిట్ రెఫ్రెషన్ సమర్థవంతంగా ఉపయోగించిన రోజున విజయసూత్రాల్లో అది ఎంత కీలకమో అర్థమవుతుంది. ఈ పుస్తకపు ఉప శీర్షిక కూడా సర్వేజనా సుఖినోభవంతు.

133. అన్నింటికి సమయం ఉంది

ఒక చిన్న కథానిక. మూల కథని కొంచెం మార్చి నేను చెప్పదలుచుకున్న విషయానికి అనుగుణంగా అన్వయించేలా చెప్తాను.

అనగనగా ఒక ఆశ్రమం. గురువుగారు శిష్యులకి సమయం విలువ గురించి వివరిస్తున్నారు. టైం వాల్యూ గురించి కొంతమంది శిష్యులు ఇచ్చిన పనుల్ని నియమిత సమయంలో పూర్తి చేయగలుగుతున్నారు. మరి కొంతమంది చేయలేకపోతున్నారు. అందరికీ ఇచ్చినవి ఒకే రకమైన సంక్లిష్టత ఉన్నవి. వాటిని పూర్తి చేయగల సామర్థ్యం కూడా ఇంచుమించు అందరిదీ సమానమే.

మరైతే అందరూ ఒకేసారి పూర్తిచేయాలి కదా? అలా చేయలేకపోతున్నారు. మరి వాళ్ళల్లో ముందు వెనకలు ఎందుకు? అని గురువుగారు ఆరా తీస్తే తెలిసిన విషయము. కొంతమంది చేస్తున్న పనిమీద దృష్టి కేంద్రీకరించలేకపోవడం. అనవసర పనులతో కాలాన్ని వెచ్చించి అవసరమైన పనుల విషయం వచ్చేసరికి సమయం సరిపోవడం లేదు, అనడం.

ఈ విషయాన్ని శిష్యులకు సోదాహరణంగా చూపించాలని ఆలోచనతో గురువుగారు శిష్యులు అందర్నీ ఒకచోట సమావేశపరచారు. కాస్త వెడల్పు లోతు ఉన్న పాత్రను తెప్పించారు. అందులో ముందుగా అప్పుడే తోటలో కోసుకొచ్చిన తాజాపండ్లను నింపమన్నారు. శిష్యుడు నింపాడు. నిండిందా? నిండింది. గురువుగారు మరికొన్ని ఫలాలను నింపగలవా? అసాధ్యం. అయితే ఒక పని చెయ్ కొన్ని గులకరాళ్ళను నింపడానికి ప్రయత్నించు. శిష్యుడు అలానే చేశాడు. పండ్లు ఆక్రమించగా మిగిలిన ఖాళీలో గులకరాళ్ళని నింపగలిగాడు. ఇప్పుడు పాత్ర నిండిందా? నిండిపోయింది. గురువుగారు ఇంకేం ఖాళీ లేదు కదా? లేదు, గురువుగారు.

కొంచెం ఇసుక తీసుకుని దాన్ని నింపడానికి ప్రయత్నించు. నిజమే పళ్ళు గులకరాళ్ళతో పాత్ర నిండిందనుకున్నాడు కానీ ఇసుక నిండడానికి మరి కొంచెం ఖాళీ ఉంది. కాస్త ఇసుకను నింపగలిగాడు. ఈ తతంగమంతా గమనిస్తున్న శిష్యులకి గురువుగారు ఏమి నిరూపించదల్చుకున్నారో అర్థం కాలేదు.

ఇప్పుడు పాత్రలో పళ్ళు గులకరాళ్లు, ఇసుక, అన్నీ నిండుగా ఉన్నాయి. ఇప్పుడు పని చెయ్ మొత్తం పాత్రను ఖాళీ చేయి. గురువుగారి ఆజ్ఞ ప్రకారం శిష్యుడు అలాగే చేశాడు. ఈసారి ముందుగా ఇసుకతో పాత్ర నింపు ఇసుకతో పాత నిండింది. ఇంకేమైనా కాళీ ఉందా? లేదు గురువర్యా. ఇప్పుడు పళ్ళు నింపడానికి ప్రయత్నించు. లేదు, గురువర్యా ఇసుక పాత్ర అంచుల వరకు నిండిపోయింది. ఇంకా పళ్ళు, ఫలాలు పట్టే కాళీ లేదు. విషయం అర్థమైందా? మనకున్న సమయం ఈ పాత్ర లాంటిది అందరికీ ఒకే పరిమాణం గల కాలాన్ని ప్రకృతి ఇచ్చింది. అయితే కొంతమంది ముందుగా దాన్ని ప్రాధాన్యత గల పనులతో నిప్పుకుంటారు అంటే ముందుగా మీరు నింపిన పళ్ళు, ఫలాలు లాంటివి అన్నమాట ముందుగా ప్రాధాన్యత గల పనులను పూర్తిచేస్తే గులకరాళ్లు ఇసుక లాంటి ప్రాధాన్యత లేని లేదా ద్వితీయ శ్రేణి పనులకు సమయం ఎప్పుడూ లభిస్తుంది. అలాకాకుండా ముందుగానే ఇసుక లాంటి ప్రాధాన్యతలేని నిరుపయోగమైన పనులతో కాలాన్ని వృధా చేస్తే అవసరమైన పనులు చేయడానికి సమయం సరిపోదు, లక్ష్యం సాధించలేరు, గమ్యాన్ని చేరుకోలేరు. విజేతలకి పరాజితులకి ఉండవలసిన ఎన్నో లక్షణాల్లో ఒకటి సమయాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవడం, సాధించాల్సిన కార్యాల ప్రాధాన్యతను బట్టి అంచనా వేసుకుని ముఖ్యమైన వాటిని ముందుగా పరిష్కరించుకోవడం. అందుకే కొంతమంది ఎన్ని పనులు చేసినా సమయం ఇంకా మిగిలిపోతూ ఉంటుంది మరి కొంతమంది ఏమీ సాధించకుండానే సమయంతో పరుగులు తీస్తూ ఉంటాను.

134. చిన్ను – చింటు

ఆనందరావుకి ఇద్దరు పిల్లలు, చిన్ను, చింటూ. ఒకరోజు ఆయన చిన్ను నడుగుతున్నాడు. చిన్ను హోంవర్క్ చేసావా? అయిపోయింది నాన్న. చింటూ నీ హోంవర్క్ ఎలా ఉంది? ముందు నోట్బుక్ కనిపించలేదు, వెతికేసరి ఆలస్యం అయిపోయింది. పెన్నులో ఇంక్ అయిపోయింది. అన్నీ చూసుకుని కూర్చునే సరికి కరెంట్ పోయింది. కరెంట్ వచ్చేసరికి నిద్రపోయాను. అందుకే హోం వర్క్ చేయలేదు.

ఇంకో రోజు చిన్ను సైకిల్ బాగు చేయించుకున్నావా? చేయించుకున్నాను నాన్న. అని చిన్ను చెప్పాడు. చింటూ, అంకుల్కి పేపర్ ఇచ్చిరమ్మన్నా ఇచ్చావా చింటూ? అంటున్నాడు.

‘లేదు నాన్న’, మరేమో ఇవ్వడానికి బయలుదేరేసరికి మన టామీ రోడ్డు మీదకు పరిగెడుతుంటే దాన్ని పట్టుకొచ్చాను. తర్వాత వెళ్తుంటే మధ్యలో బుజ్జిగాడు కనిపిస్తే పతంగుల కోసం వెళ్లాను. వచ్చినప్పుడు చూసుకుంటే పేపర్ ఎక్కడో పోయింది. ఆ పతంగుల కొట్లో వదిలేసినట్టున్నాను. అందుకే అంకుల్ వాళ్ళ ఇంటికి వెళ్ళలేదు. మరోరోజు: చిన్ను ఎంసెట్ ప్రిపరేషన్ ఎలా ఉంది? అన్నీ రెండు, మూడు సార్లు రివిజన్ చేసుకున్న నాన్న. అరే చింటూ నీ ఎంసెట్ ప్రిపరేషన్ ఎలా ఉంది? ‘కోచింగ్ సెంటర్లో సరిగా చెప్పడం లేదు నాన్న’, ముందు బెంచీలో కూర్చోనివ్వలేదు, వెనక బెంచీలో కూర్చుంటే వినిపించడం లేదు. మాస్టర్ గబగబా చెప్పేస్తున్నారు. అదండీ సంగతి. మనకి పని ఎందుకు కాలేదు? రక రకాల వివరణలు ఇచ్చి చింటూ తరచు ఎదుర్కుంటారు. ఒక్కోసారి మనలోనే చింటూ ఉంటాడు, ఏదైనా పని పూర్తి చేయలేకపోవడానికి బోలెడన్ని కారణాలు కనిపిస్తాయి. వాటిని ఏకరువు పెట్టడమే చాలా తేలిక అనిపిస్తుంది. పని పూర్తి చేయడానికి ఒకటే కారణం ఉంటుంది అదే పట్టుదల. పట్టుదల ఉంటే సమస్యలకు పరిష్కారాలు వెతికే లక్షణాలన్నీ వాటి అంత అవే సమకూరతాయి. వైఫల్యాలకి, అపజయాలకి కారణాలు వెతుక్కుంటూ వాటిని సమర్ధించుకోవడం అలవాటైనంత కాలం మన ప్రయాణం అలాగే సాగుతుంది. ఒక్కొక్కసారి నిజమైన కారణాలే ఉండొచ్చు. కానీ వాటిని పునరావృతం కాకుండా కృషి చేస్తే మన మార్గం విజయ పధం అయ్యే అవకాశాలు ఎక్కువ. మనలోని చింటూ కి గుణపాఠం నేర్పుతూ చిన్నూని ప్రోత్సహించినంత కాలం అనుకున్నది సాధించడం తేలిక కాకపోవచ్చు, కానీ అసాధ్యం మాత్రం కాదు.

135. సన్నజాజి రేకలు

ఏదైనా విషయం చెప్పడానికి, లేదా బలమైన సందేశం అందించడానికి వందల పేజీల పుస్తకాలు రాయవచ్చు, నాలుగైదు పేజీల వ్యాసం కూడా రాయొచ్చు. ఒక్క వాక్యంలో కూడా చెప్పొచ్చు. నిజానికి ఒకటి రెండు వాక్యాల్లో చెప్పదలచుకున్నదంతా చెప్పటం పైకి కనిపించనంత తేలికేం కాదు.

ఒకటి రెండు వాక్యాల్లో బలమైన సందేశం అందించడానికి కొన్ని ఉదాహరణలు మన సామెతల అలాగే నీతి శతక పద్యాలలోని పంక్తులు. అంత్య నిష్ఠూరం కన్నా ఆది నిష్ఠూరం మేలు. ఎవరు తీసుకున్న గోతిలో వారే పడతారు. పిండి కొద్దీ రొట్టె. నిలువ దగని చోట నిలువ నిందలు వచ్చు తన కోపమే తన శత్రువు అనువు గాని చోట అధికుల మనరాదు, ఇలా ఒక్కొక్క వాక్యంలో వందల పేజీల సారాంశాన్ని గమనించవచ్చు. సుభాషితాలు కూడా ఇలాంటివే. నిత్యజీవితంలో కనిపించే ప్రకటనలను కూడా ఉదాహరణలుగా చెప్పుకోవచ్చు. చాలా ఏళ్ళ క్రిందట దుస్తుల ప్రకటన ‘ఆటిట్యూడ్ ఇస్ ఆల్ దట్ మేటర్స్’ వైఖరియే అన్నిట్లో ముఖ్యమైనది. గడియారపు కంపెనీల ప్రకటనలో కనిపించిన వాక్యం సరైన పనులు చేయటానికి సరికాని సమయం లేదు (దేర్ ఇస్ నో రాంగ్ టైం టు రైట్ థింగ్స్) కొన్ని ప్రకటనల్లో అసలు వాక్యాలు లేకుండా మాట్లాడని బొమ్మతో సైతం లోతుగా ఆలోచింపచేస్తారు. కార్పొరేట్ ప్రపంచంలో ఎలివేటర్ పిచ్ అని ఒక పదం ఉంది. మన గురించి, మన ప్రణాళికల గురించీ గంటల కొలదీ ఉపన్యాసం ఇవ్వడం కాకుండా 30, 40 సెకండ్లలో చెప్పదలుచుకున్నది ప్రతిభావంతంగా, బలీయంగా చెప్పడాన్ని ఎలివేటర్ ట్ అంటారు. కొద్ది సెకండ్లలో ఎదుట వ్యక్తిని ఆకట్టుకునేలాగా మనల్ని మనం వ్యక్తపరచుకోవడం. ఆషామాషీ వ్యవహారం కాదు. జాగ్రత్తగా ఆలోచిస్తే చిన్నది, స్వల్పమైనది, క్షణకాలం, తక్కువ ఇలాంటి పదాలు అల్పత్వానికి బలహీనతకి చిహ్నాలు కావు. ఒక్కోసారి అవే విలువైనవి, బలమైనవి కూడా చూడండి. చిన్నగానే ఉంటాయి కానీ అవి విరజిమ్మే పరిమళాల జ్ఞాపకాలు మనసులో కలకాలం నిలిచిపోతాయి. అల్పం అనిపించేవే కొన్నిసార్లు అనల్ప పాఠాలు చెబుతూ ఉంటాయి.

136. మంచితనానికి మారుపేరు మీరే..!!

గత రెండు మూడు దశాబ్దాల్లో ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రజల జీవనశైలుల్లో చాలా మార్పులు వచ్చాయి. ముఖ్యంగా అభివృద్ధి చెందిన, చెందుతున్న దేశాల ప్రజల జీవనశైలుల్లో వేగం విపరీతంగా పెరిగిపోయింది. ఎక్కడ చూసినా ఉరుకులు, పరుగులు. అన్ని రంగాల్లో పోటీతత్వం. మనుషుల్ని మనుషులు కమ్మేసిన సామాజిక మాధ్యమాలు. వీటన్నింటితో మనిషిలో మౌలికమైన మనిషి తత్వం తగ్గిపోతుంది, అని చాలా సర్వేలు తేల్చి చెప్పాయి. మూడు దశాబ్దాల క్రిందటి వరకు ఏకాస్తయినా మిగిలి ఉన్న జాలి, దయ, కరుణ, మృదుత్వం, లాలిత్యం, వాత్సల్యం, ఉపకారం లాంటి సున్నిత భావాలు అరుదుగా కనిపిస్తున్నాయి. అని చాలామంది వాపోతున్నారు. వాతావరణ కాలుష్యం వల్ల (గ్లోబల్ వార్మింగ్) భూగోళప వేడి లాంటివి ఎంత నష్టం కలిగిస్తున్నదో మనిషిలో కరువు అవుతున్న సున్నితభావాల వల్ల కూడా అంత నష్టం వాటిల్లతోంది అని విశ్లేషకుల అంచనా. , ట్విట్టర్ లాంటి సామాజిక మాధ్యమాల్లో నెగిటివ్ ఫీలింగ్స్ తో కూడిన పోస్టింగ్స్ ఎక్కువవుతున్నాయని మరో అంచనా. వార్మింగ్ని తగ్గించడానికి ప్రతివారు తమ వంతు సహాయం చేయాల్సిన బాధ్యత ఎంత ఉందో ఈ భూగోళ మానవసంబంధాలు వేడి ఎక్కడం (గ్లోబల్ హ్యూమన్ రిలేషన్స్ బర్నింగ్)ని తగ్గించడానికి కూడా ప్రతివారూ తమ వంతు కృషి చేస్తే పరస్పర సంబంధాలు మెరుగుపడి అందరికీ ఆనందం కలిగించే సమాజాలు పెంపొందుతాయి. ఇందుకు గొప్ప గొప్ప ప్రణాళికలు ఏమీ అవసరం లేదు. నిత్యజీవితంలో కొన్ని కొన్ని అతి చిన్న సూత్రాలను పాటించినా చాలు. ప్రతివారు తమ చుట్టూ వాతావరణాన్ని ఆహ్లాదం చేసుకోగలరు.

కొన్ని ఉదాహరణలు చూద్దాం: పెద్దగా కష్టపడకుండా చేయగలిగినవి. ఎంత చిన్న విషయానికైనా ప్లీజ్, థాంక్యూలు వాడడం. ప్లీజ్ అని మృదువుగా అడగడంలో తప్పులేదు కదా! థాంక్యూ అని ఆశించినది అందినప్పుడు ధన్యవాదాలు తెలియజేయడంలో పోయేదేమీ లేదు కదా! ఈ మృదువైన పదాలు పరస్పర గౌరవమర్యాదలు పెంచడంలో ఎంతైనా ఉపయోగపడతాయి. ఇంకోటి చూద్దాం. అమూల్యమైన మరో ఆభరణం, అందరి వద్ద ఉండేది, తక్కువ మంది వాడేది – చిరునవ్వు. అపరిచితులే ఎదురైనా ఒక చిరునవ్వు పంచుదాం. అది ఎంత సానుకూల వాతావరణాన్ని కలిగిస్తుందో గమనిద్దాం. మనం నవ్వినా, ఎదుటి వాళ్ళు వెంటనే నవ్వలేదా? పరవాలేదు, వాళ్ళు నేర్చుకుంటారు. చిరునవ్వు చిరు దీవెన లాంటిది. ఒక దివ్వె ఇంకెన్నో దివ్వెలని వెలిగించినట్లు ఒక నవ్వు ఇంకెన్నిటినో పూయిస్తుంది. మానవ సంబంధాలకు మంచితనం వారదులు నిర్మిస్తుంది. మరోటి: రోడ్డు దాటడానికి ప్రయత్నిస్తున్న ఒక పెద్దాయనను స్కూల్ బ్యాగ్ మోయడానికి అవస్థ పడుతున్న ఒక చిన్నారినో, పరిచయం లేని వాళ్లే అయినా వీలైనంత సహాయం చేసి చూద్దాం. వాళ్ల కళ్ళల్లో ఆనందాన్ని గమనిద్దాం, మనిషి ఎదగడానికి అలాంటివి విత్తనాలు అని తెలుసుకుందాం. మన ఈ సహాయం ఈరోజు కాకపోతే రేపైనా వాళ్లతో ఇంకొకరికి సహాయం చేస్తుంది. ఇంకో విషయం. శుభాకాంక్షలు, ఆహ్వానాలైనా, ఎఫ్.బి. సందేశాలు, మెసెంజర్లే వాహనాలు అయిపోయాయి కదా! మిత్రుడికి హఠాత్తుగా ఓ ఉత్తరం రాసి పోస్టులో వేద్దాం. వాళ్ళని మనం ప్రత్యేకంగా గుర్తుపెట్టుకున్నట్లు తెలిసిన

క్షణంలో వాళ్లలో కలిగే ఆనందం, దానిని కలిగించిన మనకు కూడా ఎంతో సంతోషదాయకం. అలానే ఎవరో మనల్ని హఠాత్తుగా ఆనంద సాగరంలో ఈత కొట్టించవచ్చు. ఎప్పుడైనా ఎదురు చూడని ఇలాంటి క్షణాలు మనలో ఎదుటివారిలో కూడా ప్రశాంతతను పెంపొందించుతాయి కదా! పలకరించి చాలా రోజులైన మిత్రులుకు ఎప్పుడో చిన్న అపోహ వల్ల మాటలు మానేసినా ఒకనాటి ఆత్మీయుడు కదా? హఠాత్తుగా ఫోన్ చేద్దాం. ఎంత ఉంటుంది. పురాతన పాంధశాల లాంటి ఈ భవనంలో ఉన్నన్ని రోజులు అందరితో కలిసి ఉందాం. ఇలాంటి చిన్న చిన్న పనులే చాలాసార్లు పెద్ద ప్రభావాన్ని కలిగిస్తాయి. ఒకదాని తర్వాత ఒకటి ఒకదానిపైనే ఇంకొకటి పేర్చుకుంటూ వెళుతుంటే గ్లోబల్ హ్యూమన్ రిలేషన్స్ దూరం కావటాన్ని అరికట్టవచ్చు. అందరికీ సంతృప్తి కలిగించే నివాసయోగ్య సమాజాలు పెంపొందే అవకాశాలు మెరుగవుతాయి.

137. బొమ్మా – బొరుసు

నాణేనికి మరోవైపు భావన అందరికీ తెలిసిందే! నాణానికి ఒక వైపు బొరుసుంటే రెండో వైపు బొమ్మ ఉంటుంది. కొంతమంది వ్యక్తుల్లో నెగిటివ్ గుణాలను జాగ్రత్తగా గమనిస్తే వాటి వెనకాల రెండో వైపున ఎంతో కొంత మంచితనం కూడా ఉంటుంది. ఆ కోణంలో చూడగలిగితే ఆ కొంత మంది కూడా ఎంతో కొంత స్ఫూర్తిని కలిగించవచ్చు. ‘హీనంగా చూడకు దేన్నీ’ అని శ్రీ శ్రీ కవిత పరంగా చెప్పారు. వ్యక్తులపరంగా హీనంగా చూడకు ఎవరిని- అని అన్వయించుకోవచ్చు. కొన్ని ఉదాహరణలు చూద్దాం:

వాడు జాలి లేని వాడు, పైసా విదల్చని పిసినారి అయిండొచ్చు

జీవితంలో కష్టపడి పైకి వచ్చాడు అందరూ తన లాగానే కష్టపడాలని అనుకునేవాడై ఉండొచ్చు కూడా

అతడు మహా సిగ్గరి ఎవరితోనూ కలవక పోవచ్చు. బహుశా సున్నిత మనస్కుడై ఉండొచ్చు లేదా ప్రతి విషయం గురించీ ఒకటికి రెండుసార్లు ఆలోచించేవాడు అయ్యుండొచ్చు.

వాళ్ళు కాటేస్తే ఎక్కువ అయితే బహుశా అతడు నిజాయితీ కలవాడు, అన్యాయాలను సహించనివాడు కావచ్చు ఏమో!

వాడు ఎప్పుడూ పగటి కలలు కంటుంటాడు బహుశా సృజనాత్మక మెరుగులు దిద్దుకుంటున్నాడేమో! ఊహాల ఉలితో గాలిలో శిల్పాలు చెక్కుతున్నాడేమో!

ప్రతి విషయానికి నీరసంగా స్పందిస్తాడు, అన్నింటికీ నిరాశే. బహుశా బాగా ఆలోచించి అడుగులు వేసేవాడు అయి ఉంటాడు.

వేగం కంటే భద్రంగా గమ్యాన్ని చేరుకోవాలి అనుకునేవాడు బాధ్యత వహించేవాడు.

అతను జల్సా రాయుడు. బహుశా ఉత్సాహం, ఉల్లాసం అతని చిరునామాలేమో!

జీవితాన్ని తేలిగ్గా తీసుకుంటూ తన చుట్టూ సరదా పంచేవాడు అయ్యుండొచ్చు.

ఇలా చాలామందిని వేరొక కోణంలో చూడగలిగితే నాణ్యానికి మరోవైపు కనిపిస్తుంది. సమాజానికి హాని కలిగించనంత కాలం ఇలాంటి వ్యక్తిగత పరిమితుల్ని అవలక్షణాలుగా పరిగణించకుండా నాణానికి రెండవ వైపున వెలుగు పూలను చూడడం మంచిది కదా?.

138. నడిచొచ్చిన దారులు..!

ప్రపంచంలో ఏ రంగంలోనైనా సరే చాలా గొప్ప స్థాయికి చేరుకున్న వాళ్ళని గమనిస్తే కొద్దిమంది తప్ప పెట్టి పుట్టిన వాళ్లు సిల్వర్ స్పూన్ తో పుట్టిన వాళ్ళు. వెండిగరిటెను నోట్లో ఉంచుకొని చాలామంది అత్యంత సాధారణ నేపథ్యం నుంచి వచ్చిన వాళ్ళు అయి ఉంటారు. ఆ సాధారణ నేపథ్యం అయినా జీవితంలో దుర్భర పరిస్థితులు తట్టుకుని పేదరికాన్ని జయించి, అవరోధాలు అధిగమించి, ఆటంకాలను దాటుకుంటూ, ప్రాణాలే పణం పెట్టి పోరాడి గెలిచిన వాళ్ళ అనుభవాలు చాలా స్ఫూర్తిదాయకంగా ఉంటాయి. ఇలాంటి వాళ్ళల్లో చాలా మంది గతాన్ని గుర్తుంచుకునే వాళ్ళు ఉంటారు. కొంతమందికి వెనక్కి తిరిగి చూసుకోవడం ఇష్టం ఉండదు.

వాళ్ళని ఎప్పుడైనా అడిగినా కానీ ఎందుకులెండి అదంతా పాతది. మేమిద్దరం గొప్పవాళ్ళం అయ్యాం కదా! ఈ గొప్పతనం గురించి మాట్లాడుకుందాం అంటూ ఉంటారు. నిజంగా నడిచిన దారులను మర్చిపోకుండా ఎంత ఉన్నత స్థాయికి చేరుకున్నా కానీ తమ పునాదులు ఏమిటో తెలుసున్న వాళ్ళు జీవితంలో ఎంతో మందికి స్ఫూర్తిని ఇస్తూ ఉంటారు. అందుకే సిరివెన్నెల ఒక చోట అన్నారు ఆకాశం తాకే ఏ మేడకైనా
ఆధారం లేదా ఈ నేలలో.

పుడమి చూడని కన్ను నడపదు ముందుకు నిన్ను ఎప్పుడు భూమిని చూస్తూ
ఉండు, నువ్వు నడిచే ఆ నేల ఏదైతే ఉందో దాన్ని మర్చిపోయి ఆకాశం లోకి
చూస్తూ ఉంటే, ముందుకు వెళుతున్నాను అనుకుంటావు కానీ ఇప్పుడు తగులుతుంది. మరికొన్ని ఉదాహరణలు. చెప్తాను. ఆంధ్రాబ్యాంక్ స్థాపించిన ఆయన బందర్లో నేషనల్ కాలేజ్ కూడా స్థాపించారు భారతదేశ స్వాతంత్ర పోరాటంలో మహాత్మా గాంధీకి కుడిభుజంగా నిలిచారు. ఆయన మెడికల్
డిగ్రీ చదివినా ఆర్థిక శాస్త్రవేత్తగా పేరు తెచ్చుకున్నారు.
ఆయనే భోగరాజు పట్టాభి సీతారామయ్యగారు ఆయన్ని ఎవరో అడిగారు ఒకసారి. మీ పేదరికపు రోజుల్ని జ్ఞాపకం చేసుకోవడం మీకు రుచిస్తుందా? అని. ఆయన చెప్పారు ‘తప్పకుండా నండి’, ఆ రోజులు తలచుకోవడానికి నేనేమీ బిడియపడను, ఆ రోజులు తలుచుకుంటే నేను ఎంతో గర్వపడతాను. వాటిని గుర్తు చేసుకుని ఉల్లాసం పొందుతాను, విజయం పొందినట్లు భావిస్తాను. పేదరికం పాపం కాదు, నేరం కాదు, దానిని అధిగమించినప్పుడు నీ వెనకాల ఒక చరిత్ర రూపుదిద్దుకుంటుంది. నువ్వు చరిత్ర నిర్మించిన వాడివి అవుతావు. నిజానికి బానిసలే స్వాతంత్రం సాధించుకుంటారు. పేదరికం, దాస్యం, రుగ్మతలు, లాంటివి లేకపోతే చరిత్ర లేదు, చరిత్రను సృష్టించే వాళ్ళు తమ మూల పదార్థాన్ని విస్మరించకూడదు. కుమ్మరి బంకమట్టిని మర్చిపోవడం, చెప్పులు కుట్టే వ్యక్తి తోళ్లను, చర్మాలను మర్చిపోవడం లాంటిది. చరిత్ర సృష్టికర్తలు తమ ముడి పదార్థాన్ని మర్చిపోవడం అన్నారు. అక్కినేని నాగేశ్వరరావు గారు కూడా ఎప్పుడూ చెబుతూ ఉండేవాడు. నేను సినిమాల్లోకి వెళ్ళినప్పుడు పెద్దలకు నమస్కారం పెట్టాలన్న సంస్కారం కూడా తెలియదు. ఎదురైన వ్యక్తుల వ్యక్తిత్వాల్ని పరిశీలిస్తూ నేను ఎదిగాను. అలా చెప్పుకోడాన్ని ఆయన ఎప్పుడూ కూడా చిన్నతనంగా భావించలేదు. చిన్నతనంలో తెల్లవారుజామున లేచి, పశువుల
పాలు పితికి ఇంటింటికీ తిరిగి పాలు పోసి కుటుంబపోషణకు అమ్మానాన్నలకు నేనెలాగా చేశాను అని చెప్పుకోడానికి ఎప్పుడు ఎన్టీ రామారావు గారు సిగ్గుపడలేదు.

అలాగే వీరాభిమన్యు సినిమా తర్వాత కూడా సరైన వేషాలేక పిల్లలకి పాలడబ్బాలు కూడా లేక ఇబ్బందులు పడ్డ పరిస్థితుల గురించి చెప్పుకోడానికి గారు ఎప్పుడు సిగ్గు పడలేదు. పెద్దవాళ్ళు అయిపోయాక బాధలు పడినవారు గతాన్ని పదే పదే గుర్తుచేసుకోమని కాదు. గతాన్ని

నిర్భయంగా ఒప్పుకోవడం వాళ్ల వ్యక్తిత్వాన్ని మరింతగా పెంచుతుంది. అది మిగతా వాళ్ళకి ఎందరికో స్ఫూర్తిదాయకం.

ఇంత తక్కువ స్థాయి నుంచి ఇంత ఉన్నత స్థాయికి వెళ్లారు కదా మనం ఎందుకు వెళ్ళలేము?

మనం తక్కువ స్థాయిలో ఉన్నాం అని మనం మనమే సరిపెట్టుకోవడం ఎందుకు? అనే భావాలను కలిగిస్తుంది.

మైక్రోసాఫ్ట్ అధినేత సత్య నాదెండ్ల కూడా తాను ఉద్యోగం మొదలుపెట్టిన కొత్తలో ఎదుర్కొన్న ఇబ్బందుల గురించి, అలాగే వాళ్ళ విషయంలో ఆయన ఎదుర్కొన్న సవాళ్ళ గురించి బ్లెస్స్డ్ చైయిల్డ్ అయిన పెద్ద కొడుకు గురించి ఆయన తీసుకున్న జాగ్రత్తలు, ఆయన పడిన ఇబ్బందులు, వాటిని అధిగమించడానికి ఆయన మానసికంగా సంసిద్ధ పడిన విధానం లాంటి వాటి గురించి చెప్పుకోవడానికి ఎప్పుడూ వెనకాడ లేదు. అందుకే ఎంత ఉన్నతస్థాయికి చేరుకున్నా గతాన్ని మర్చిపోని వాళ్ళు ఎంత ఎదిగినా, ఒదిగి ఉండడానికి ఉదాహరణలు. నిజమైన స్ఫూర్తి ప్రదాతలు ఆదర్శ వ్యక్తులుగా మిగిలి ఉంటారు.

కొన్ని సంవత్సరాల క్రిందట చాలామంది విజేతల విజయగాధలు ప్రచురిస్తూ ఒక పత్రికలో వైఫల్యం శీర్షిక కొనసాగించారు. జీవితంలో పెద్ద పెద్ద వాళ్ళని తీసుకుని మీరు ఎప్పుడు ఫెయిల్ అయ్యారు? ఆ ఫెయిల్యూర్ మీకేమి నేర్పింది? అని అడిగారు.

నిజానికి విజయగాధల కంటే పరాజయగాధలే ఎక్కువ పాఠాలు నేర్పుతాయి. ఎలా గెలిచారు. వెనక్కి తిరిగి చూసుకునేది, పదిమందితో పంచుకోవడానికి భయపడకుండా ఉన్న రోజున వాళ్ళ వ్యక్తిత్వం ఉన్నతం ఎదుటి వాళ్లకు సహాయం పడినదీ.

139. వినడం కూడా ఒక కళే!

మాట్లాడటం ఒక కళ అని చాలా మంది చెప్తుంటారు. అది నిజం పదిమందిని ఆకట్టుకునేలాగా మాట్లాడడం ఎలా? అనే అంశం మీద చాలా పుస్తకాలు వచ్చినయ్. అలాగే ట్రైనింగ్ యూనిట్స్ హెల్ప్ పుస్తకాలు చాలా ఉన్నాయి.

అయితే మాట్లాడడం మాత్రమే కాదు, వినడం కూడా ఒక కళ అనే సంగతే మర్చిపోకూడదు. అని అనేక సందర్భాల్లో అనుభవాలు నేర్పుతుంటాయి. సమయాన్ని బట్టి సరిగా మాట్లాడటం ఎంత ముఖ్యమో ఓపికగా వినడం కూడా అంతే ముఖ్యం.

మీరు ఒకసారి గుర్తు తెచ్చుకోండి. కొంతమంది రోగులు డాక్టర్ దగ్గరికి వెళతాం. వాళ్లతో మాట్లాడుతుంటేనే సగం వ్యాధి నయమైనట్లు అనిపిస్తుంది. వాళ్లు మనం చెప్పేదంతా ఓపిగ్గా వింటారు, మరికొంతమంది డాక్టర్లు మనం మన లక్షణాలు వివరించడం పూర్తయ్యేలోగానే రోగనిర్ధారణ కూడా చేసి మందుల చీటి రాయడం అయిపొతుంది. మరికొందరి గమనించండి. మనం ఏదైనా చెప్తుంటే మధ్యలోనే అడ్డుపడి, మిగతాది వాళ్ళు పూర్తి చేస్తుంటారు. దాన్ని వాళ్ళు తమ లోపంగా భావించకపోవచ్చు. అసలు గమనించకపోవచ్చు, కానీ కొన్నాళ్ళకి వాళ్ళతో ఏ విషయమైనా చర్చించాలి అంటే మనం ఒకటి రెండు సార్లు ఆలోచించాల్సి వస్తుంది. దీనికి చక్కటి ఉదాహరణలు మనం కొన్ని తెలుగు టీవీ ఛానళ్లలో ఉదయం వచ్చే రాజకీయ చర్చలు. చాలాసార్లు వాళ్లకి వినే ఓపిక ఉండదు, అందరూ ఒకేసారి మాట్లాడుతుంటారు. కొన్ని ఇంటర్వ్యూలు కూడా ఇలాగే జరుగుతూ ఉంటాయి. వచ్చిన అతిథి సమాధానం చెప్పే లోగానే ఇంటర్వ్యూ చేసే పెద్దమనిషి మిగతాది పూర్తి చేసి నాకే బాగా తెలుసు అని నిరూపించుకోవాలనుకుంటారు. ఇవన్నీ కొన్ని ఉదాహరణలే. వీళ్ళను చూస్తుంటే అనిపిస్తుంది వినడం కూడా ఒక కళే.

వాద ప్రతి వాదనల్లో కూడా ఎదుటి వ్యక్తిని పూర్తిగా మాట్లాడనిచ్చి తర్వాత మనం మాట్లాడటం మొదలుపెడితే రెండు ఉపయోగాలుంటాయి. తన వాదన పూర్తిగా మనం విన్నాము ఎదుటి వ్యక్తికి కొత్తలో కొంతైనా ఊరట లభిస్తుంది. అతని వాదన పూర్తిగా వినే సమయంలో మనం కూడా ఆలోచించుకునే వ్యవధి ఉంటుంది. కొత్త ఉద్యోగాలకి ఇంటర్వ్యూకి వెళ్ళినప్పుడూ ఇదే జాగ్రత్తలు పాటించాలి. ప్రశ్న పూర్తిగా విను, విన్నాక మాత్రమే నువ్వు సమాధానం ప్రారంభించు. అనేది అమూల్య సలహా. ఇంటర్వ్యూ చేసేవాళ్లు ఉత్తరోత్తర 10 మందితో పనిచేసేటప్పుడు ఈ వ్యక్తి శుభ్రంగా వింటాడు, విన్నాక మాత్రమే అతను మాట్లాడుతాడు. ఇది మంచి గుణం అని వాళ్లకు అర్థమవుతుంది. ఈ అంశం కూడా ఉపయోగపడుతుంది అని అడిగే వాళ్ళు దీన్ని కూడా పరిగణనలోకి తీసుకుంటారు. అని విశ్లేషణలు చెబుతున్నాయి. మాట్లాడడం అనే కళను అభ్యసించడానికి నేర్పు, సమయం కావాలి. కథను వినడం అలవాటు చేసుకోవడానికి కొంచెం సహనం, కాస్త ఓపిక, కాస్త సాధన, ఉంటే చాలు. మంచిగా మాట్లాడితే ఎన్ని ఉపయోగాలు ఉన్నాయో ఓపిగ్గా వినడం వల్ల అంతకంటే ఎక్కువ ఉపయోగాలు ఉంటాయి.